

WASABI

Les restaurants japonais quartier par quartier

www.wasabi.fr

PORTFOLIO

SOBAYA
TRADITIONNELLES
DE TOKYO

COURS DE SUSHI

2 H POUR
APPRENDRE
À ROULER
LES MAKI

LIVRE DE NOËL

"SUSHI SOLIDAIRE"

LES CHEFS FRANÇAIS SE
MOBILISENT POUR LE JAPON

APPRENEZ À CUISINER
AVEC LE MISO

dossier



Tél : 01 46 47 44 39

Fax : 01 46 47 44 74

www.foodex.fr

Importateur de produits alimentaires japonais

Sho Chiku Bai Sake - Shirakabe Gura - <Kimoto Junmai>



Brassé avec le riz de haute qualité Gohyaku-mangoku poli à 70% et l'eau renommée de la rivière Miya-mizu, ce Saké est fabriqué selon le très traditionnel procédé Kimoto.

Appréciez ce grand saké aux saveurs complexes, ce subtil arôme de melon, et cette agréable petite touche acide.



日本古来の伝統製法、生酛造り。
米の旨みを引き出した、
まろやかでやわらかい味わい。

Foodex vous propose toute la gamme des boissons alcoolisées japonaises

SAKE SHOCHU LIQUEURS



L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. A consommer avec modération.



Un sushi pour le Japon

L'année 2011, inutile de le nier, n'a pas été une très bonne année pour le Japon. Le tsunami et l'accident nucléaire de Fukushima de mars dernier ont touché à peu près tous les secteurs de l'économie à commencer par celui du tourisme, en forte baisse malgré l'absence de danger réel, ou de l'industrie alimentaire obligée de se soumettre à des contrôles drastiques même lorsque les produits proviennent de régions situées à des milliers de kilomètres de la zone contaminée.

Le Japon mettra peut-être plusieurs années à se remettre de cette catastrophe mais il y arrivera et toutes les initiatives pour l'y aider sont les bienvenues.

Elles ont été très nombreuses en France et nous vous parlons déjà depuis quelques mois de celle que nous avons baptisée « Sushi solidaire ».

Il s'agit d'un livre de recettes exceptionnel que nous avons pu réaliser grâce au concours des plus grands chefs français. De Pascal Barbot à Pierre Gagnaire, de Guy Martin à Thierry Marx, d'Alain Passard à Michel Troisgros en passant par Alain Senderens, Hélène Darroze, Jean-François Piège... Tous ont accepté, à notre demande, de créer, tout spécialement pour cet ouvrage, un sushi ou un maki original en témoignage de sympathie pour le Japon.

De notre côté, nous nous sommes engagés à reverser tous les bénéfices du livre à des associations d'aide aux victimes du tsunami.

C'est donc à présent sur vous, lecteurs de Wasabi, que nous comptons pour prendre le relais. Le livre Sushi solidaire dont nous vous offrons, en guise d'apéritif, deux recettes en page 9, est une belle idée de cadeau de Noël à offrir à vos proches fans de cuisine pas seulement japonaise... Car vous le verrez, les chefs ont rivalisé d'imagination pour créer de véritables ovnis culinaires, tous très appétissants et (presque) tous faciles à réaliser. Il y a même un sushi en chocolat signé Jean-Paul Hévin !

Sushi solidaire est en vente sur notre site wasabi.fr ainsi que dans certaines librairies comme Junkudo ou dans les restaurants Matsuri, partenaires de l'opération. Vous pouvez également le commander en utilisant le bon de commande p. 34.

Nous vous disons par avance un grand merci et vous souhaitons de très belles fêtes de fin d'année.

- COUVERTURE : STÉPHANIE FRAISSE
- RÉDACTION : AIBA KIYOSHI, LÉONOR GRASER, TINKA KEMPTNER, CATHERINE LEMAÎTRE, GUILLAUME LOIRET, PATRICK MANASSON, RAPHAËLE MARCADAL, CHIHITO MASUI, BRIGITTE PERRIN, JEAN-LUC TOULA-BREYSSE.
- CONSEILLÈRE ÉDITORIALE : DR KATHY BONAN (NUTRITION)
- CONCEPTION VISUELLE : CYRILLE MORILLON
- PUBLICITÉ : 01 42 08 50 47
- IMPRESSION : Groupe-Morault
- DIRECTEUR DE LA PUBLICATION : PATRICK DUVAL

WASABI EST UNE PUBLICATION THÉMA PRESS SARL,
40 RUE DE MOUZAIA, 75019 PARIS. TÉL : 01 42 08 50 47
MAIL : info@wasabi.fr
SITES INTERNET : www.wasabi.fr et www.chef-sushi.com
ISSN : 1767-6142



P.4-7 WASACTUS nouveaux lieux, nouvelles tendances
RESTAURANTS : Paris : Kigawa, Naritaka, Le bar à Gyoza, Zen 2, Vivre le Japon.
LIVRES : Umami, Guide Michelin Kyoto Osaka Kobe Nara, Cent sushis.



P.6 RECETTE
Saumon d'Alaska au Yuzu miso



P.8 SUSHI SOLIDAIRE
Sollicités par Wasabi,
33 chefs français ont créé
des sushi exceptionnels



P.12 RECETTE MANGA
Le chirashi sushi



P.14 PORTFOLIO
La photographe Stéphanie Fraisse
vous emmène dans les cuisines des
meilleures sobaya de Tokyo

P.20-29 DOSSIER
Mettez la main à
la pâte... de miso

Le miso ne sert pas
qu'à faire la soupe.
Découvrez un ingrédient
aux possibilités infinies



P.30 CARNET D'ADRESSES

KIGAWA

Plus français, tu meurs !



Restaurant Le Kigawa, cuisine française, dit l'enseigne avec, reconnaissons-le, un certain courage. Imagine-t-on un Jean Dupont s'installant à Tokyo et annonçant « cuisine japonaise » sur la devanture ?

Michihiro, le chef, et son épouse, Junko, qui sont bel et bien japonais (tous les deux d'Osaka) n'ont pourtant voulu laisser aucun doute au visiteur sur ce qu'il trouvera dans son assiette.

Si le Japon est présent, c'est donc uniquement dans la déco, dépouillée juste ce qu'il faut, et dans le service attentif et discret. Mais pas question, pour Michihiro, de glisser la moindre allusion à son pays dans ses plats. Il ne veut rien faire d'autre, jure-t-il, qu'une pure cuisine FRANÇAISE ! Il faut dire qu'il a déjà donné dans le style « fusion » en travaillant durant 6 ans au Rebelle, rue Traversière, excellente adresse aujourd'hui disparue, où on lui demandait sans cesse de japoniser les goûts. Cette fois, le chef a tout simplement décidé de mettre en pratique ce qu'il a appris à l'école de cuisine française d'Osaka en proposant de grands classiques comme le Lièvre à la royale,

le Dos de chevreuil rôti ou encore la Fricassée de poule faisane... Et bien évidemment, c'est très bon, car réalisé avec précision (on pourrait presque dire avec maniaquerie) et justesse tant dans la cuisson des viandes ou des poissons que dans le choix des accompagnements. Faire dans le classique n'empêche pourtant pas Michihiro Kigawa d'apporter sa touche personnelle à chaque plat. Une touche discrète mais décisive comme cette délicate sauce à la marjolaine qui accompagne la Langue de bœuf croustillante ou encore le sumac, une épice légèrement acidulée, qui donne à son Magret de canard rôti du Sud-Ouest une touche presque moyen-orientale.

Au bout du compte, on reste médusé devant ce don qu'ont les Japonais pour s'approprier et, souvent, sublimer une cuisine qui est pourtant à l'opposé de la leur abandonnant sans état d'âme leur « goût japonais » pour suivre à la lettre les règles édictées par Brillat-Savarin...

Parmi les desserts proposés, nous avons opté pour celui qui semblait le plus japonais : la gelée de pamplemousse/coulis de menthe/glace au fromage blanc. Un véritable délice, si léger qu'il ne pouvait être réalisé, pensions-nous, qu'avec du kanten (agar-agar) un gélifiant très utilisé au Japon... Eh bien non ! Renseignement pris, même là, le chef a tenu à utiliser de la gélatine traditionnelle. On nous l'avait pourtant bien dit : cuisine française !

Kigawa, 186 rue du Château, Paris 14^e. T. 01 43 35 31 61 . F. le mardi. Menus à 21, 50 € et 27, 50 €. A la carte, comptez environ 40 euros/personne.

On en a l'eau à la bouche...

Le Zen a décidé d'ouvrir rue d'Argenteuil (c'est-à-dire à deux pas du restaurant de la rue de l'Echelle) une succursale spécialisée dans les nouilles, une tendance assez en phase avec la crise car permettant aux petits budgets de manger japonais sans se ruiner ! Selon nos informations, il s'agira plutôt de udon (grosses nouilles de blé) que de ramen. C'est encore en travaux : on vous en parlera dans le prochain numéro...

Autre ouverture très attendue : celle du « Bar à gyoza », 56 passage des Panoramas, que nous avons apprise grâce au blog Foodintelligence.

blogspot.com qui l'annonce ainsi : « des gyoza tout frais minute, légumes ou porc, de la bière, des bulles ou du thé dans un décor « nature » de pierres sèches et de bois. On en salive d'avance... »

Signalons enfin l'ouverture, au sein de l'espace Vivre le Japon, 30 rue Sainte-Anne, d'un coin bento où l'on pourra se restaurer de plats authentiquement nippons tout en planifiant son prochain voyage au Japon. Rappelons que Vivre le Japon propose une formule très originale de location de maisons traditionnelles (principalement à Kyoto) qui permet de ressentir la « vraie » vie japonaise.



NARITAKE

Ramen nouvelle vague



Cette nouvelle ramenya du quartier Sainte-Anne a démarré sur les chapeaux de roue en septembre et nous avons dû patienter sur le trottoir une bonne demi-heure avant de pouvoir nous asseoir dans cette minuscule échoppe face aux cuisiniers que l'on peut observer à travers une vitre. Etonnant spectacle que celui de ces forçats de la nouille dont le visage disparaît dans la fumée, égouttant les pâtes à même le sol et patinant d'un bout à l'autre de la cuisine pour remplir les bols.

Si vous parvenez à atteindre votre place sans dérapier (le sol de la salle est presque aussi glissant que celui de la cuisine !), vous aurez le choix entre ramen au miso et ramen au shoyu avec, comme accompagnement, du porc longuement mijoté (regardez l'énorme casserole qui bouillonne à l'entrée) ou de la ciboule pimentée. C'est bien chaud, bien gras et fort nourrissant. Bref, les ramen comme on les aime au Japon. Ne manquez pas de goûter les excellents gyoza (4 euros) quitte à ne pas terminer votre bol de nouilles... La clientèle japonaise, majoritaire, ne se gêne pas pour « slurper » les ramen à grand bruit ce qui n'est pas considéré comme impoli au Japon où l'on estime, non sans raison, que c'est la meilleure façon de ne pas se brûler. Un vrai voyage dans le Japon populaire pour 12 euros maximum !

Naritake, 31 rue des Petits-Champs, Paris (1er). Ouvert du lundi au samedi de midi à 15 h et de 19 h à 22 h.



"Et si c'était la sauce soja qui comptait le plus ?"

YAMASA CORPORATION
Un choix naturel



Vinaigres et assaisonnements pour sushi, tout autant appréciés des professionnels que des consommateurs, au Japon et partout dans le monde.

www.mizkan.co.uk



mizkan.
Bringing Flavour to Life



Saumon sauvage argenté (Coho)

KIYOSHI AIBA, CHEF AU RESTAURANT ZEN, PRÉSENTE :

Le saumon d'Alaska au yuzu miso



CE PLAT PEUT ÊTRE SERVI EN ENTRÉE OU EN PLAT PRINCIPAL. LA RECETTE TRADITIONNELLE EST À BASE DE SIMPLE TAMA MISO MAIS LE JUS DE YUZU AJOUTE UNE PETITE NOTE FRUITÉE QUI DONNERA À CE PLAT UN GOÛT TRÈS ORIGINAL. LE YUZU MISO ACCOMPAGNE ÉGALEMENT TRÈS BIEN LA NOIX SAINT-JACQUES D'ALASKA JUSTE POÊLÉE.

Pour 4 personnes :

Ingédients :

- 4 pavés de saumon sauvage argenté ou keta d'Alaska
- 100 grammes de miso blanc
- 1 jaune d'œuf
- 1 cuillère à soupe de mirin
- 1 cuillère à soupe de saké
- 1 cuillère à soupe de jus de yuzu
- 10 grammes de sucre
- 4 cuillères à soupe de dashi
(bouillon à base de kombu et bonito séchée)

■ Préparer le yuzu miso en mélangeant d'abord à froid le sucre et le saké. Ajouter ensuite le miso, l'œuf, le mirin et chauffer à petit feu pendant 10 à 15 minutes. Au dernier moment, ajouter le jus de yuzu et le dashi et retirer du feu.

■ Dans une poêle légèrement huilée et bien chaude, faire dorer très rapidement les pavés de saumon sur chaque face de façon à ce que l'intérieur reste cru. Couper chaque pavé en quatre tranches et napper avec la sauce. Servir avec un mesclun de salade et du riz blanc.



Du Pacifique Nord, pêché en Alaska, 5 espèces de saumons sauvages : Royal, Argenté, Rouge, Keta, Rose

Cette recette vous est offerte par
ALASKA SEAFOOD MARKETING INSTITUTE



*Sauvage, Naturel & Durable**

L'Alaska est à la pointe de la pêche durable et responsable et ne propose que des espèces sauvages avec des quotas sévèrement contrôlés.

L'élevage des poissons est interdit par la loi
Plus d'informations : www.alaskaseafood.fr

Les Cent sushis

« Monsieur et Madame sushi attendent un heureux événement... » mais ne savent pas à quoi ressemblera leur enfant et se perdent en conjectures...

Ce « scénario » original donne aux auteurs l'occasion de passer en revue tout le plateau de sushi soulignant les qualités et les défauts de chaque poisson jusqu'à la naissance inattendue de quintuplés maki ! Un adorable petit livre



pour les enfants tout à la fois poétique et pédagogique.

Les cent sushis de Mizuki et Florent Gorges. Ed. Omaké books, 8 €.

Guide Michelin Kyoto Osaka Kobé Nara

Tokyo était déjà la capitale la plus étoilée de la planète. Avec la sortie du Michelin Kyoto Osaka Kobé Nara 2012, c'est le Japon tout entier qui prend la première place pour le nombre d'établissements 3 étoiles. Pour ces quatre villes, le guide a donné la note suprême à 15 restaurants : 7 à Kyoto, 5 à Osaka, 2 à Kobé et 1 à Nara (Wa Yamamura), ville qui apparaît dans le guide pour la première fois. Cette distinction est, selon, les responsables du Michelin, appliquée avec les mêmes critères partout dans le monde les étoiles ne jugeant que « ce qui est dans l'assiette ». Signe indéniable de modernité et d'ouverture d'esprit, les établissements

sélectionnés proposent une cuisine japonaise, représentée par des styles culinaires aussi différents que les soba, les kushiage (brochettes panées), la cuisine japonaise contemporaine, le teppanyaki, les sushi, les yakitori, les tempura, le fugu, le sukiyaki, l'oden, l'obanzai, la shojin ryori (cuisine bouddhiste) ou des spécialités encore plus rares comme le yuba (peau de tofu). **Guide Michelin Kyoto Osaka Kobé Nara, 17 € (en anglais uniquement).**



Umami, le cinquième goût savoureux



Voici un livre qui constitue une excellente introduction à la cuisine japonaise même si, dans les recettes proposées en fin d'ouvrage, les ingrédients utilisés sont essentiellement français.

Umami est un mot japonais composé à partir de l'adjectif *umai*, délicieux, et *mi*, le goût. Il a été inventé au début du vingtième siècle par un scientifique japonais, Kikunae Ikeda, qui cherchait un nom pour définir un goût qui, selon lui, ne relevait d'aucun des quatre goûts répertoriés jusqu'alors : le sucré, l'acide, l'amer et le salé. En étudiant les composants du dashi, le bouillon de base de la cuisine japonaise réalisé à partir d'algue kombu et de bonite séchée, Ikeda était en effet parvenu à en isoler l'élément principal, le glutamate, qui possède, effectivement, une saveur si particulière qu'on n'hésite plus, aujourd'hui, à le présenter comme le « cinquième goût ».

Il n'existait jusqu'ici aucun livre de recettes ayant pour fil rouge la présence d'umami dans

les ingrédients. Ainsi, explique l'auteur Laurent Seminell, on trouve de l'umami en plus ou moins grande concentration dans des aliments aussi différents que le parmesan, la tomate, le jambon cru, le turbot, la crevette, les petits pois, le foie gras...

D'où l'idée de demander à des chefs, français et japonais, de créer des recettes riches en umami c'est-à-dire avec ce petit quelque chose en plus qui fait frémir les papilles. Illustrées par d'appétissantes images, les entrées comme le « magret d'oie séché, tomate, papalo et huile de jambon » ou le « gaspacho de tomates, glace wasabi » mettent franchement l'eau à la bouche et donnent envie de réaliser presque tous les plats proposés dans les pages suivantes : « lieu jaune de ligne, crème d'amandes et céleri », « Saint-Jacques contisées à la marteau, polenta crémeuse »... sans oublier les desserts, eux aussi fortement « umamisés » comme ces « nectarines de vigne pochées, jus aux olives et miso ».

Un livre qui permettra à tous les amateurs de cuisine japonaise de comprendre « scientifiquement » les raisons de leur passion tout en leur ouvrant de nouveaux horizons culinaires.

Umami de Laurent Seminell, Ed. Marabout. 160p. 19, 50 €.

TAKAOKAYA

Nori

*cultivateur
et fabriquant depuis
1890.*

Thé vert de Shizuoka

*ISO 14001
Restauration & détail*



Tél. - Fax :

01 30 90 80 64

le-maitre.franck
@
wanadoo.fr

Distribué par FOODEX

Aidez le Japon en offrant sushi solidaire !



WASABI A DEMANDÉ À 33 CHEFS FRANÇAIS DE RENOMMÉE INTERNATIONALE DE CRÉER CHACUN UN SUSHI ORIGINAL ET D'EN DONNER LA RECETTE. ELLES SONT RÉUNIES DANS UN TRÈS BEAU LIVRE EN VENTE SUR LE SITE WASABI.FR.

POUR VOUS METTRE L'EAU À LA BOUCHE, WASABI VOUS OFFRE DEUX RECETTES DE NOËL EXTRAITES DU LIVRE : LE CALIFORNIA AU FOIE GRAS ET SÉSAME GRILLÉ DE GUY MARTIN (LE GRAND VEFOUR) ET LE GUNKAN DE FOIE GRAS FRAIS DE JACKY RIBAUT (QUI PLUME LA LUNE).

Le tsunami qui a frappé la région de Sendai, le 11 mars 2011, a profondément désespéré tous les amoureux du Japon. Tous ont ressenti ce drame comme s'il leur était arrivé à eux-mêmes.

Le Japon ne dispose d'aucune ressource naturelle et a dû, à contrecœur, s'engager dans la voie du nucléaire. Il en supporte aujourd'hui les terribles conséquences et on ne peut s'empêcher de penser que ce pays qui a déjà subi les bombes de Hiroshima et Nagasaki ne méritait vraiment pas cela !

Télespectateurs impuissants face à cette catastrophe, nous avons tous été bouleversés par l'incroyable dignité des Japonais qui, avec un calme et une discipline remarquables, sans jamais se plaindre, se sont tout de suite mis au travail pour déblayer, reconstruire, se portant même volontaires, pour certains, pour aller « nettoyer » la centrale... Comment ne pas être touchés par cette classe naturelle avec laquelle les Japonais sont capables de « supporter l'insupportable » pour reprendre les mots de l'Empe-

reur Hirohito au lendemain de la défaite de la 2e guerre mondiale ?

Editeurs de Wasabi, seul magazine en France qui ne traite que de gastronomie japonaise, nous nous sommes demandé de quelle façon nous pouvions manifester notre solidarité avec ce peuple à la fois sage et modeste qui, par sa culture, par sa cuisine raffinée nous apporte en permanence de vrais moments de bonheur. Il nous semblait en effet important, en tant que relais en France de la culture culinaire japonaise, de quitter le terrain de la seule compassion faire passer un message différent.

Les Japonais, on le sait, adorent la cuisine française et viennent, chaque année plus nombreux, l'étudier auprès de nos chefs. Quant aux Français, ils apprécient tellement la cuisine nipponne que les livraisons de sushi ont dépassé, à Paris tout au moins, celles de pizzas !

L'idée nous est donc venue, tout naturellement, de demander aux plus grands chefs français de créer chacun un sushi ou un maki

« solidaire » et d'en donner la recette. Pascal Barbot, Eric Briffard, Hélène Darroze, Pierre Gagnaire, Guy Martin, Thierry Marx, Alain Passard, Alain Senderens, Michel Troisgros... et beaucoup d'autres chefs internationalement reconnus ont immédiatement répondu à notre appel et nous tenons à les en remercier très chaleureusement. Tous connaissent bien le Japon. Certains y vont même plusieurs fois par an. Car ce pays est, pour eux, une source d'inspiration permanente.

Au-delà de l'argent que nous pourrions envoyer là-bas grâce à la vente de ce livre, il nous a semblé important, en y associant les plus grands noms de la cuisine française, de dire notre profond attachement à ce pays et à ses habitants et la confiance que nous avons dans leur capacité à se redresser. Nous voulons aussi, grâce à ces «sushi solidaires» rendre hommage au peuple japonais tout entier pour la formidable leçon d'humanité qu'il vient de donner au monde. ■

PATRICK DUVAL

Rédacteur en chef de Wasabi

POUR COMMANDER **SUSHI SOLIDAIRE** VOIR P. 34 OU SUR WWW.WASABI.FR



Guy Martin

CALIFORNIA AU FOIE GRAS ET GRAINES DE SÉSAME GRILLÉ

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

100 g de riz Japonica
1,5 c à soupe de vinaigre de riz
2 c à café de sucre
1 bonne pincée de sel
50 g de foie gras cuit
Graines de sésame grillé

Placez le riz dans une passoire et posez le tout dans un récipient rempli d'eau froide. Rincez plusieurs fois jusqu'à ce que l'eau soit claire. Placez le riz égoutté dans une cocotte en fonte avec 120 g d'eau froide. Couvrez et laissez reposer une heure. Amenez à ébullition puis cuire à feu moyen 10 minutes. Retirez du feu et laissez reposer sans ouvrir le couvercle pendant 5 minutes.

Mélangez le sucre avec le vinaigre.

Versez le riz dans un récipient large et ajoutez le mélange de vinaigre sur le riz. Mélangez avec une cuillère en bois. Laissez refroidir à température ambiante.

Taillez le foie gras en tranches de 0,5 cm d'épaisseur et taillez des bâtonnets de 1,5 cm de large.

Sur un film alimentaire, étalez la moitié du riz en un rectangle de 20 cm de long sur 8 cm de large. Placez sur la longueur les bâtonnets de foie gras. Roulez et réservez au réfrigérateur. Saupoudrez les rouleaux de graines de sésame grillé et taillez-les en tronçons de 3 cm environ.



Jacky Ribault

GUNKAN DE FOIE GRAS FRAIS

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

4 morceaux de foie gras frais d'environ 50 g
2 feuilles de nori
200 g de riz à sushi
Sauce de soja
Mirin
Saké



Préparez du riz à sushi comme dans la recette à côté et faites quatre boulettes de la taille d'un sushi.

Découpez 4 lanières de nori de 4 cm de large environ et entourez la boulette de riz. Fermez en coinçant un grain de riz entre les deux épaisseurs à l'endroit où la feuille revient sur elle-même. Remettez du riz jusqu'au bord.

Préparez la sauce en mélangeant un volume de sauce soja, un volume de mirin et un volume de saké. Chauffez le tout dans une casserole sans faire bouillir.

Faites dorer à la poêle, sans graisse, deux morceaux de foie gras et placez-les au dessus du riz. Nappez avec la sauce.

NOËL

Offrez un cours de sushi !

CELA FAIT MAINTENANT TROIS ANS QUE WASABI A LANCÉ SES BONS CADEAUX POUR UN OU PLUSIEURS COURS DE SUSHI. L'HEUREUX BÉNÉFICIAIRE EST RAVI MAIS C'EST SOUVENT CELUI OU CELLE QUI A OFFERT LE COURS QUI EN PROFITE LE PLUS...



Les bons cadeaux Wasabi

Les bons cadeaux en vente sur le site de Wasabi sont valables pour 1 cours (55 €) 2 cours (105 €), ou 3 cours (150 €) et sont utilisables pendant 1 an. Un bon cadeau pour 2 ou 3 cours peut être utilisé par 1 ou plusieurs personnes différentes. En commandant un bon, vous pouvez y ajouter différents accessoires tels que couteaux, tablier Wasabi, kit à faire les maki ou encore le Guide du chef sushi qui reprend les techniques des 3 cours.

Chaque dimanche, ils arrivent, leur bon à la main, ne sachant généralement pas ce qu'ils vont faire exactement car chut ! C'est une surprise... A commencer par le lieu : une villa entourée de verdure, nichée dans l'étonnant quartier de la Mouzaïa, à deux pas du parc des Buttes Chaumont. Dans ce Paris miraculeusement préservé, pas de grands immeubles mais d'adorables ruelles pavées bordées de petits pavillons avec une vraie vie de village... Rapidement, après s'être lavé les mains et avoir enfilé un tablier, les élèves qui ont choisi de commencer par « les bases » entourent le chef japonais pour préparer avec lui le riz à sushi. C'est sans doute la partie la plus essentielle du cours car sans un bon riz, il ne peut y avoir de bons sushi. La plupart des participants sont surpris de constater le soin que les Japonais consacrent à la préparation du riz. Entre le lavage des grains et l'assaisonnement pour le sushi, il faut impérativement respecter un certain nombre d'étapes si l'on veut avoir un riz parfait... Chacune d'entre elles est expliquée, montrée de façon à ce que chacun puisse le refaire à la maison.

Pendant que le riz cuit, on a tout le temps de préparer le poisson. On apprend notamment à lever les filets à partir d'un poisson entier. Il est impératif, en effet, quand on mange du poisson cru, de le préparer soi-même car lorsqu'on achète un filet, on ne sait jamais où le poisson a traîné ni qui l'a touché...

Là encore, la technique japonaise est précise et terriblement efficace. Le chef montre à chaque élève comment tenir le couteau pour se débarrasser de l'arête centrale puis comment, à l'aide d'une pince, enlever les autres arêtes avant, enfin, d'enlever la peau sans perdre le moindre gramme de chair... Bien sûr, on n'y arrive pas forcément du premier

coup mais le fou-rire est souvent de la partie. Saumon, thon, crevette, maquereau... Une fois les lamelles de poisson coupées, chacun dresse son *chirashi* : un bol de riz par dessus lequel on éparpille (c'est le sens du mot *chirashi*) le poisson. Un plat parfait pour ceux qui ne veulent pas manger trop de riz...

Les fans de maki et surtout de California choisiront en priorité le cours 2 pour apprendre à utiliser la natte de bambou. Une technique somme toute assez simple à reproduire mais qu'il vaut mieux avoir travaillée une fois avec un chef avant de se lancer. La partie généralement la plus appréciée est l'apprentissage du *temaki* (le cornet) à l'anguille caramélisée. Le chef conseille aux élèves de la déguster sur le champ afin de bien sentir le croquant de l'algue nori.

Enfin, le cours de sushi s'adresse aux vrais amateurs car c'est sans doute, pour les Japonais, la meilleure façon de déguster le poisson cru. Facile, pense-t-on, de poser une lamelle de poisson sur une boulette de riz ! Là encore, vous constaterez que la technique que les Japonais ont mise au point au fil des siècles n'a rien d'évident pour le profane. Mais rassurez-vous, au bout de deux heures, vous êtes parfaitement capable de réaliser un plateau que vous pourrez consommer sur place ou partager avec... la personne qui vous a offert le cours ! ■



NOUVEAU

Des cours en semaine au **Bar à sushi**

Depuis le mois d'octobre 2011, Wasabi a élargi son offre et propose des cours en semaine (18h 30-20h 30) au Bar à sushi, 55 bd. des Batignolles Paris 8e (M° Villiers). Les cours sont les mêmes que ceux du dimanche (les bases, les maki, les sushi) mais l'ambiance « sushi bar » est particulièrement appréciée des participants (cours limités à 8 personnes) qui, pendant le cours ou au moment de la dégustation, peuvent faire plus ample connaissance et se relaxer en sirotant un umeshu (vin de prune) offert avec le cours.

Réservations sur www.wasabi.fr.

■ Quelques commentaires d'élèves

Je n'ai pas l'habitude de cuisiner mais la démonstration et l'aide durant le cours est plus que correcte. Cela m'a donné très envie de pratiquer chez moi pour m'améliorer. **JACQUES, PARIS**

Disons qu'une fois la démonstration vue, la réalisation paraît très simple... et pourtant pas si évidente. Mais je dirais que c'est plus un manque d'entraînement car j'ai trouvé les explications et les démonstrations « bien faites ». **SYLVAIN LEVALLOIS**

Les chefs étaient très clairs, ils venaient nous aider, ils nous conseillaient pour être sûrs que nous avions bien compris, ils étaient à notre écoute. Rien à redire. C'était très bien. **JEAN-BERNARD, TOURS**

Je n'avais jamais mangé de poisson cru avant votre cours, et je n'aime pas la viande crue, et pourtant, le cours m'a passionnée, vous faites très bien passer votre passion pour cette culture. Le fait que le chef parle en japonais (heureusement, il y a la traduction !), augmente le côté immersion, et accentue l'importance donnée au geste, magnifique, dans notre observation, sur lequel on peut complètement se concentrer. Merci à vous et bonne continuation.

SUZANNE, PARIS

UN TRÉSOR JAPONAIS EN PLEIN CŒUR DE L'ITALIE

Super Premium Short Grain Rice

YUME NISHIKI™

旨みあふれる極上の米

欧州産新こしひかり



Notre patience et nos efforts ont enfin été récompensés. Depuis 10 ans nous importons notre savoir faire pour cultiver en plein cœur de l'Italie le plus prestigieux des riz japonais : le KOSHIHIKARI. Les amoureux de la cuisine japonaise tiennent pour référence ce riz au goût authentique et apprécient d'autant plus leurs repas s'il est accompagné du Yumenishiki. Si vous tenez un établissement, n'hésitez pas à nous contacter pour essayer un échantillon au

JFC France SARL - TEL +33 (0)1 40 86 42 00
E-MAIL : kanae@jfc.eu / www.jfc.eu

LA CUISINE JAPONAISE EST UN JEU D'ENFANT

Hugo Yoshikawa, dessinateur de manga, et Daizo Hashida, cuisinier, se sont associés pour proposer aux lecteurs de Wasabi des recettes de cuisine japonaise très simples à réaliser

CHIRASHI-SUSHI

SUSHI EN BOL

INGREDIENTS



2 tasses de riz



une petite carotte épluchée



8 mangetout



4 shiitake



2 œufs



4 crevettes



4 petites tranches de saumon fumé



4 cuillères à café d'œufs de saumon

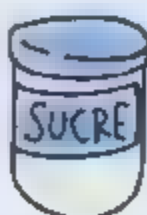


4 cuillères à café de sésame

VINAIGRE POUR SUSHI



vinaigre de riz (200ml)



sucré (100g)



sel (10g)



1. Coupe en fines lamelles les mangetout



2. Fais-les bouillir dans de l'eau salée pendant une minute



3. Coupe finement la carotte et les shiitake en cubes de 2mn



* N'oublie pas de passer les légumes à la passoire et égoutte-les bien



TU PEUX Y RAJOUTER QUELQUES GOUTTES DE SHOYU

4. Fais bouillir dans de l'eau salée pendant 1 à 2mn



5. Casse les œufs et bats-les



6. Mets de l'huile dans une poêle et fais cuire les œufs comme une crêpe

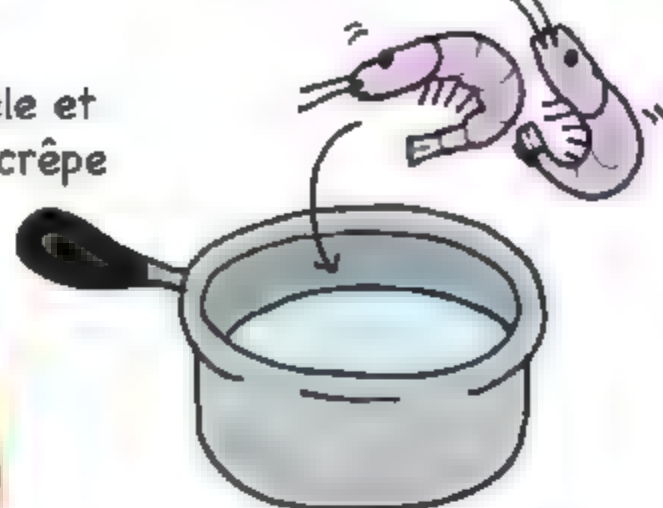
NE METS PAS TROP D'ŒUFS DANS LA POÊLE ET FAIS CUIRE EN PLUSIEURS FOIS



7. Superpose les fines omelettes et coupe-les en 4-5 morceaux



8. Superpose à nouveau le tout et coupe en fines lamelles



9. Fais bouillir les crevettes dans de l'eau salée jusqu'à ce qu'elles prennent une coloration rosée



10. Passe-les sous l'eau pour les refroidir



11. Enlève la tête et décortique les crevettes puis coupe-les en deux sur leur longueur



12. Mélange le riz chaud avec les carottes, les shiitake, les graines de sésame et le vinaigre pour sushi

ON UTILISE UN "UCHIWA" NORMALEMENT



13. Évente le riz tout en le mélangeant délicatement pour le refroidir



14. Place le riz dans 4 bols et recouvre des lamelles d'omelette et place ensuite les mangetout, le saumon, les œufs de saumon et les crevettes

Tokyo Sobaaya

Historiquement les soba portaient le nom de « sobakiri » ce qui signifie sarrasin coupé. Elles auraient été créées au début du 17^e siècle afin de palier une déficience en vitamine B1 au sein de la population aisée de Tokyo qui ne consommait alors que du riz blanc.

Aujourd'hui, on peut les déguster presque partout au Japon dans des restaurants spécialisés (*sobaya*), chaque région ayant sa façon de les préparer. Les plus prisées sont celles qui proviennent de la région de Nagano.

Il existe des soba pur sarrasin (appelées *juuwari*) qui sont les plus coûteuses mais celles qu'on trouve dans le commerce sont le plus souvent des *ni-hachu* (un mélange de farine de blé (20%) et de farine de sarrasin (80%)). Les soba peuvent aussi être mélangés à de l'igname ou à du matcha (elles prennent alors une jolie couleur verte).

Les nouilles de soba se dégustent généralement froides (les Japonais sont, avec les Coréens, les seuls à manger des nouilles froides) accompagnées d'une sauce appelée *tsuyu* à base de *dashi*, de sauce soja et de mirin.

Avant de déguster, comme on le ferait pour un vin, on apprécie d'abord le parfum du soba, du *soba-ka*, la farine de soba dont on fait aussi du thé. Récemment, on a même vu apparaître au Japon des « sobaliers » (contraction de soba et de sommelier), qui se revendiquent critiques de soba.

Traditionnellement cuisinées lors du nouvel an sous le nom de *Toshikoshi soba* les nouilles de

LES SOBA, NOUILLES DE SARRASIN, SONT UN PLAT QU'ON SERT TRADITIONNELLEMENT, AU JAPON, À LA FIN DE L'ANNÉE. LES PORTRAITS QUE NOUS PUBLIONS DANS CE NUMÉRO ONT ÉTÉ RÉALISÉS PAR LA PHOTOGRAPHE STÉPHANIE FRAISSE DANS LES MEILLEURES SOBAYA DE TOKYO

sarrasin sont aussi associées aux déménagements. Lorsqu'on emménage dans un nouvel appartement, il est en effet d'usage d'offrir à ses nouveaux voisins des « *Hikkoshi soba* » (soba de déménagement) pour bien commencer la relation. Cette tradition s'explique d'abord par un jeu de mot (soba signifie également voisin) mais aussi par la forme même des nouilles : longues et fines. Traduction : pour que les relations entre voisins soient durables (longues) il faut veiller à ce qu'elles restent discrètes (fines). ■

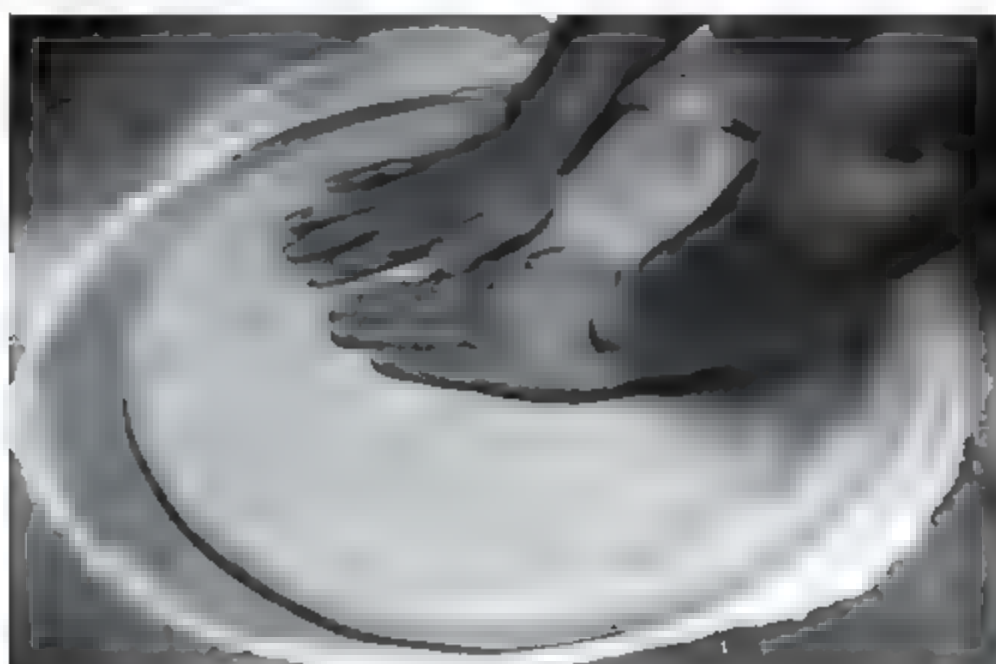
Une adresse à Paris : Yen 22, rue Saint-Benoît 75006 Paris. T. : 01 45 44 11 18

Kanda Yabu soba (Kanda Awajicho 2-10)

L'une des plus anciennes sobaya de Tokyo.



*Chaque matin chez Kanda Yabu Soba
on pétrir longuement la pâte*



*Tout comme chez Shinano
Kagurazaka 2 10.*



ou le chef prend
soin de contrôler
chaque fois

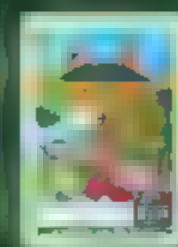


年一度わさびの数日だけの出逢い

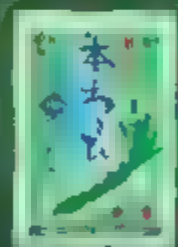
Wasabi: un légume qui a du piquant
Kinjirushi garantit sa fraîcheur pour un maximum
de saveurs



Kinjirushi Wasabi
(YKA-250)
100g (3.5oz)



Wasabi râpé
(NO-1)
100g (3.5oz)



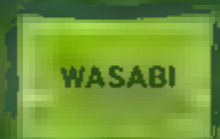
Wasabi râpé
(PS-200)
100g (3.5oz)



Kinjirushi Wasabi
(YKA-250)
100g (3.5oz)



Wasabi préparé (Net)
(PS-30)
1.5g (0.1oz)



Wasabi en sachet
(PS-30)
1.5g (0.1oz)

Numéro un japonais du marché professionnel

金印わさび

KINJIRUSHI SALES CO., LTD.

Contact

Paris office 9, rue de l' Echelle-75001 Paris
E-mail wasabi-fr@kinjirushiwasabi.eu
URL : <http://www.kinjirushi.co.jp/french/>

Dans les cuisines de
Kanda Matsuya, Kanda
Sudachô 1-19

Le poste cuisson chez
Kanda Yabu soba
Photo prise pendant le
service de midi



Le chef de Sanjo San
(Shirokane 5-10-10)
connait les grands
chefs français comme
Passard et Gagnaire

Mise en place des
tsukemono sur le
plateau du chef





Chez Yoshida - Higashi Oi 2-15-17
Shinjagawa ku un hab-tue prepare
lui meme son tsuyu

Stéphanie Fraisse

Née à Carcassonne en 1969, Stéphanie Fraisse a deux passions : la photographie et l'art culinaire. Ses portraits de grands chefs (Alain Passard, Ferran Adria, Pierre Gagnaire...) dans l'intimité de leur cuisine lui valent, dès 2002, une publication dans le OXO book édité à Londres. Son travail « Dans l'intimité des cuisines » est régulièrement exposé à partir de 2003 dans diverses capitales européennes et au Japon. Stéphanie continue toujours son travail sur les grands chefs, sujet qu'elle affectionne tout particulièrement.

En octobre 2005, alors qu'elle est en résidence artistique à l'Institut français de Tokyo, elle réalise un reportage dans les *sobaya* les plus réputées comme Kanda Yabu Soba ou Sango San dont sont extraites les photos que nous publions dans ce numéro.

Son travail est exposé sur son site :
www.stephaniefraisse.com

C'EST MA SUCRÉE À MOI!

La sauce soja sucrée Kikkoman est fabriquée à partir de la sauce soja naturellement fermentée et d'autres ingrédients naturels. Elle est idéale pour accompagner les plats de riz, de nouilles, de légumes, de salades et de fruits. Elle est également idéale pour la cuisson et la chutney d'olive.

www.kikkoman.fr

Pratiquer une activité physique régulière www.mangerbouger.fr



Le miso - prononcez misso - n'est pas seulement une soupe !
Deux journalistes culinaires, l'une française, l'autre japonaise,
nous donnent leur point de vue sur cet étonnant condiment

Mettez la main à la pâte...

de miso

Par Tinka
Kemptner

as de repas japonais sans soupe miso. Vous savez, ce liquide trouble servi en prélude, où flottent trois flocons de *wakamé* et deux cubes de tofu. « Beaucoup de clients la snobent, ça me vexe ! », s'offusque Isao, chef du Hotaru, restaurant japonais traditionnel à Paris. Ses clients ont sûrement été échaudés par des breuvages à base de miso instantané proposés dans des restaurants pseudo japonais. Rien à voir avec celui utilisé chez Hotaru, miso traditionnel vieilli de longs mois dans des fûts en cèdre. D'où l'agacement du chef.

Pâte salée à base de soja, riz ou orge fermenté, le miso est bouillon Kub, sel et poivre tout à la fois : un condiment mis à - presque - toutes les sauces au Japon où, malgré la généralisation du petit déjeuner à l'occidentale, nombreux sont encore ceux qui commencent leur journée en avalant un bol de soupe miso. Puis s'en res-

Le miso tel qu'on le préparait
pendant l'ère Edo



Les différents miso

Le miso est originaire de Chine (comme tous les produits japonais à l'exception du saké), mais a fait beaucoup de chemin depuis, pour devenir un produit japonais très différent de son cousin chinois. Les ingrédients du miso sont le haricot de soja, le riz, le sel, et le *kôji*, un ferment obtenu par la fermentation de riz, orge, blé ou soja suivant une technique utilisée dans toute l'Asie de l'est. C'est cette fermentation qui, en produisant des acides aminés, donne au miso son umami (voir à ce sujet Wasabi N°18).

Les variétés de miso s'étendent à l'infini, mais on les classe généralement en « miso blanc », « miso rouge » et « miso mixte » selon la région et le type de miso. Les miso blanc et rouge se différencient par leur teneur en sel et la durée de fermentation :

- **Miso blanc** : environ 5% de sel, fermentation de quelques mois.
- **Miso rouge** : environ 10% de sel, fermentation de 1 an minimum. Dans le miso blanc, la durée de

fermentation courte lui permet une teneur inférieure en sel et lui laisse plus du sucre du *kôji*. Dans le miso rouge, la fermentation longue oblige à plus de sel, et moins de sucre.

Les miso blancs les plus connus sont le Saikyo miso (région du Kansai) qui contient peu de sel et présentent un taux de sucre élevé, et le Shinshu miso (région de Shinshu) qui se caractérise par sa légèreté et absence d'arrière-goût. Comparés aux Saikyo miso et Shinshu miso, les noms de miso rouges sont moins célèbres, mais on peut citer le Tsugaru miso (région de Tsugaru) qui a beaucoup de corps, et le Sendai miso (région de Sendai), très salé en bouche.

- **Miso de riz** : riz et haricots de soja fermentés
- **Miso de soja** : haricots de soja fermentés
- **Miso d'orge** : orge et haricots de soja fermentés
- **Miso mixtes** : mélanges des trois miso ci-dessus

Le miso le plus utilisé dans tout le Japon est le miso de riz. Il peut être

nom de *jiang*, cette pâte a été introduite sur l'archipel nippon au VII^e siècle. Son importance y fut telle qu'elle faisait partie du salaire des fonctionnaires, avec le riz, le sel et différents grains. Arrivé en Occident dans les années 1960 grâce à la cuisine macrobiotique, le miso séduit aujourd'hui de plus en plus de grands chefs. Le black cod au miso de Nobu est entré dans la légende ; le triple étoilé Pascal Barbot s'en sert parfois pour agrémenter l'aubergine tandis que le très médiatique Gontran Cherrier a imaginé un pain de seigle au miso pour renforcer le goût de fermentation.

Le miso, entend-on parfois, est le fromage

de couleur jaune pâle jusqu'à presque noire, en passant par un rouge foncé.

Le soja étant une protéine, il ne contient pratiquement pas de sucre mais sa fermentation résulte dans la production d'acides aminés : le miso de soja sera donc très peu sucré mais aura beaucoup d'umami. Il est essentiellement consommé dans les préfectures d'Aichi, Gifu, Mie. Parfois on l'appelle aussi « miso noir » à cause de sa couleur.

■ **Le Hacho miso** est le plus connu des miso de soja. Un « miso rouge » de couleur presque noire, sa principale caractéristique est une légère amertume et un umami très prononcé.

■ **Le miso blanc d'orge** se limite aux régions du Kyushu, l'ouest du Chugoku, l'ouest du Shikoku ; le miso rouge d'orge est fabriqué dans le nord de la région de Kanto. Le miso d'orge ne représente que 11% de la production japonaise de miso.

CHIHIRO MASUI

A gauche le rayon miso chez
Kioko et ci-dessous une fabrique
de miso noir à Nagoya



Le dip au miso de Ch hiro

Il m'arrive souvent de découper des légumes crus (carottes, daikon, concombre, céleri) en bâtonnets et les accompagner d'un « dip au miso ». Ce a nous encourage à manger des légumes que nous n'aimons pas beaucoup. Il suffit de mélanger 4 cuillères à soupe de mayonnaise industrielle (cela marche moyennement avec la mayonnaise faite maison), peu importe laquelle, avec 1 cuillère à café de miso. Cela suffit et pourrait même être trop avec certains miso puissants. Pour ce dip, je n'utilise pas le miso de Kobe importé à grands frais. J'utilise le miso industriel que j'achète en France. Le parfum du miso est absorbé par la mayonnaise. Tout ce que je veux du miso dans une préparation comme celle-ci, c'est son sel chargé en umami qui donne du goût au dip. C'est tout et cela suffit.

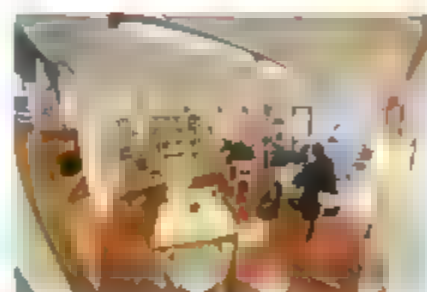
C.M.

Vivre le Japon

Bien plus qu'un voyage

Spécialiste du Japon depuis plus de 30 ans
Vivre le Japon vous propose des :

- maisons à louer à Kyoto et Tokyo
- billets Japan Rail Pass au meilleur prix
- circuits sur mesure
- activités à Paris pour préparer votre voyage



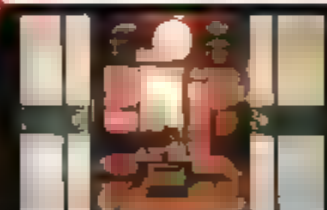
Nouvelle adresse

30, rue Sainte-Anne
75001 Paris
Ouvert du lundi au samedi de 11h à 20h
Tel : +33(0)1 42 61 60 83

Bureau à Paris
contact.paris@vivrelajapon.com
Bureau à Kyoto
contact.kyoto@vivrelajapon.com

www.vivrelajapon.com

Maisons à louer
à partir de 300€



Spécialité
attendue
à l'issue du
miso blanc.



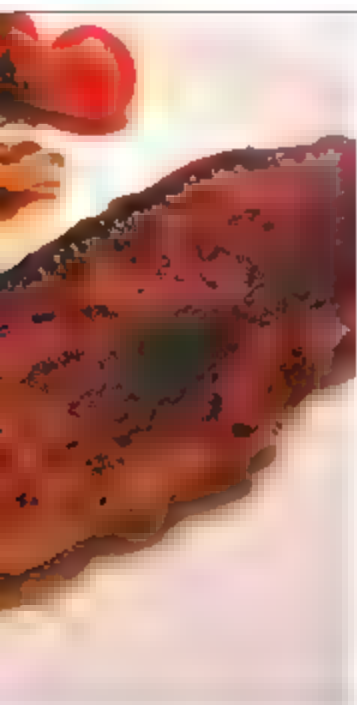
On peut faire n'importe
quel poisson mariné au vinaigre
quelques jours et il s'en
fait un bon miso avant de le servir.



des Japonais. Le parallèle n'est pas si farfelu : tous deux sont issus d'une fermentation lactique et leur goût varie notamment en fonction de la durée de maturation (deux semaines à trois ans pour le miso). Tous deux sont riches en précieuses protéines et

enzymes. Leurs arômes vont du plus fruité au plus « terroir ». Et, comme les fromages, les meilleurs misos sont vendus par des artisans qui savent bichonner la matière et prendre leur temps. Mais là où les maîtres fromagers utilisent de la présure comme agent enzymatique, les miso-ya (maîtres ès misos) se servent de *kōji*, un moût d'amorçage à base de rizensemencé de spores de champignons « Mon père, qui était lui aussi cuisinier japonais à Paris, ramenait son *kōji* du Japon, pour fabriquer son propre miso. On n'en trouvait nulle part en France à l'époque ! », se souvient le chef du Hotaru.

Il fut un temps où presque chaque famille japonaise avait sa production personnelle. Le résultat n'avait rien à voir avec les misos pasteurisés, fermentés en accéléré grâce au glutamate de synthèse, au goût standardisé, qui dominent aujourd'hui les rayons. En réaction, de plus en plus de Japonais renouent avec la pratique du *home*



Saumon ou aubergine
le miso peut
aromatiser presque
tous vos plats

Un plat de nouvel an L'ozôni

Chez nous, comme dans toutes les familles japonaises, nous mangeons un Ozôni pour le Nouvel An. Le Nouvel An est équivalent japonais de Noël en France : famille et tradition. Une tradition qui dure trois jours pendant lesquels la femme n'est pas censée travailler. Elle prépare donc pendant le mois de décembre toute la nourriture pour les trois premiers jours de l'année : puis elle ne cuisine plus pendant ces trois jours. Ce sont les « vacances de la femme ». Évidemment, ceci est purement théorique... car en réalité, ce sont trois jours de travail pendant lesquels les visites de la famille et des

voisins ne tarissent pas.

Le premier de l'an, tous les Japonais mangent de l'Ozôni. Ce dernier est une soupe avec du mochi (pâte de riz gluant, grillé ou pas, carré ou rond), et souvent un shiitaké, un bout de carotte, une feuille d'épinard, qui reprend les traditions familiales. Dans ma famille, le 1^{er} janvier ce sera une soupe de miso blanc saikyo parce que mon grand-père est né à Osaka.

L'ozôni de miso blanc est une tradition du Kansai, de Kyoto, Osaka, Nara, Kobe. Le côté très doux du miso saikyo se marie très bien avec le mochi qui fond un peu dans la soupe.

l'épaississant ainsi avec le goût du riz.

Mais chez nous, en plus des champignons shiitake, carotte, petit satoimo, épinards, la soupe de miso blanc nous ajoutons une grosse couche de bœuf de Kobe en tranches fines cuites dans un léger dashi car mon grand-père était un fan de bœuf. À l'époque où le bœuf était pratiquement la denrée la plus chère de l'alimentation japonaise, cela avait sans doute un côté nouveau riche parvenu mais je crois aussi que, tout simplement, il aimait l'ozôni de miso blanc avec du bœuf de Kobe...

CHIHIRO MASUI

made de leurs grands-parents. Car faire son miso soi-même, ce n'est pas si sorcier, à en croire les blogs dédiés ! D'autres se rabattent sur les petits artisans qui continuent de fabriquer du miso dans les règles de l'art.

Mais le miso, ce n'est pas qu'une histoire de goût. Si la cuisine macrobiotique lui voue un tel culte, c'est d'abord pour ses propriétés curatives. Loué comme un aliment « vivant », il s'est vu auréolé au fil du temps de nombreux atouts santé : détoxifiant, riche en vitamines du groupe B, il purifie le sang et facilite la digestion. Son action anti-tumorale est aujourd'hui prouvée. C'est à un isoflavone, le genistein, qui limite l'afflux de sang vers les tumeurs malignes, qu'on la doit. Le miso a même été utilisé pour soigner les irradiés de Nagasaki ! Et, s'il en fallait plus pour vous convaincre, c'est aussi un excellent remède contre la gueule de bois...

Machine à sushis "SUKETTO"

Tout le savoir-faire des maîtres-sushis dans un coffre compact : un concentré de technologie pour un riz toujours à bonne température.



Faites confiance en l'expertise du numéro un mondial des fabricants de machines à sushis.

Showroom : Société Santop - 4, rue Chabanaix 75002 PARIS
Tél : 01 42 96 90 64 - Fax : 01 47 84 02 75 - Courriel : santop@free.fr

Le miso de mon

enfance

Autrefois au Japon, on disait d'une jeune femme « qu'elle ne sait même pas faire la soupe miso, même pas cuire le riz ». Aujourd'hui, les temps ont changé, et il paraît qu'il y a même des mamans qui grondent leurs fils en disant : « Si tu ne sais pas faire la soupe miso, tu ne trouveras jamais de fiancée »...

Par Chihito Masui

Le riz et la soupe miso sont toujours considérés comme les bases de l'alimentation de l'archipel. Nous l'aimons, notre soupe. Lorsque nous séjournons dans un hôtel, que ce soit un hôtel de style occidental ou un ryokan traditionnel, nous en profitons pour prendre le petit déjeuner complet japonais. Riz, natto, nori, du poisson grillé, quelques tsukémono... et soupe miso. Si je connais des Français qui n'aiment pas le fromage, je ne connais aucun Japonais qui n'aime pas la soupe miso. Ce ne serait pas faux de dire que la soupe miso est notre soupe nationale.

Si le petit déjeuner traditionnel est devenu rare dans les foyers, où le toast, le beurre et le café ont détrôné le poisson grillé, les légumes salés, le riz, la soupe miso et le thé vert du matin, cette soupe reste néanmoins l'ouverture et le point final du repas notamment du soir. Lors d'un repas, on commencera souvent par une gorgée de soupe miso (dans un repas familial japonais tout se mange en même temps, il n'y a pas d'ordre), que l'on finira de « boire » à la fin du repas.

La soupe miso peut aussi être une expression très personnelle de la cuisine familiale. Chaque région, chaque famille a « sa » soupe miso. Au niveau des régions, cela se distingue essentiellement par la couleur du miso. Rou-

La soupe miso, composant incontournable du petit déjeuner japonais



La première soupe **instantanée**

La soupe miso est facile à faire. Il faut un dashi, le plus souvent d'iriko (petits poisson séchés) ou de katsuo-bushi (bonite séchée rapée). Les ou les ingrédients solides sont généralement émincés plus ou moins finement ou en lamelles (pommes de terre, oignons, aubergines, wakamé) ou en cubes (tofu). Ils ne se limitent pas au tofu et aux algues wakamé. On utilise souvent des coquillages et bivalves, car l'eau de cuisson des coquillages fait un très bon

dashi. Il suffit d'ajouter le miso. Dans une soupe miso, on ne mettra généralement pas plus d'un ou deux ingrédients. Le but reste toujours de boire le bouillon, il ne faut donc pas le surcharger. Lorsque la soupe miso contient plus que deux ingrédients, par exemple le buta-jiru (= jus de cochon), avec porc, gobo, carottes, poireau, konyaku, etc., tous les ingrédients étant émincés et plus ou moins mijotés, ce n'est pas considéré comme une

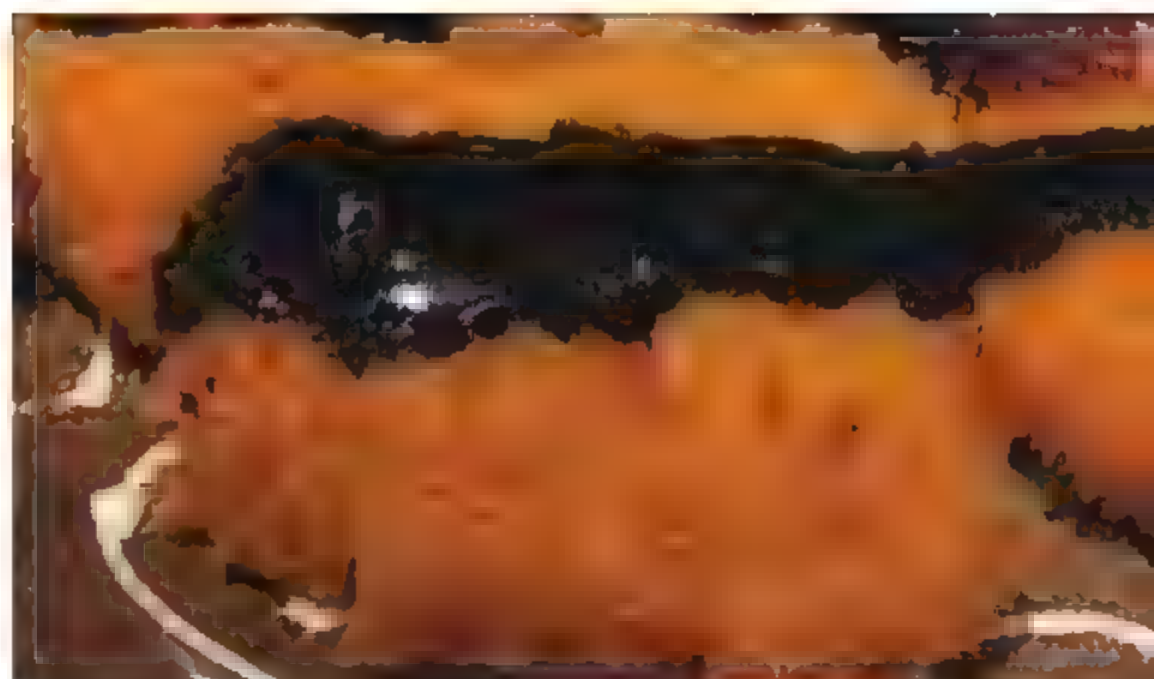
soupe mais comme un plat « qui se mange ». Un peu comme un ragoût en France. Pour moi, la soupe miso est la première soupe instantanée. Depuis qu'il existe sur le marché de nombreux miso contenant déjà du dashi, c'est encore plus rapide : il suffit de cuire les ingrédients dans de l'eau et d'y diluer la pâte miso dashi. Ce n'est évidemment pas comparable à une bonne soupe faite avec un bon dashi et un très bon miso.

■ ge pour le Kanto, blanc pour le Kansai, noir pour le Chubu, etc. Mais au sein de chaque famille, la couleur du miso, la marque, le fabricant et donc le goût, les ingrédients qui flottent dans la soupe, tout change.

Beaucoup de Japonais ont une marque de miso préférée, de la couleur ou du type correspondant à leur région d'origine. Les Tokyoïtes, c'est comme les Parisiens : la grande majorité viennent de la province. Alors, suivant la couleur ou le type correspondant à son pays natal, chacun choisira son miso. Peut-être est-ce une manière de retrouver ses sources, dans un bol à la fin de la journée.

Les chefs français ne savent pas (encore) utiliser le miso

Chez moi, j'ai toujours du miso blanc pour la soupe aux pommes de terre ou oignons, du miso rouge pour la soupe aux wakamé ou aubergine, un miso « à l'ancienne ou campagne » qui n'est pas une pâte lisse mais un peu granuleuse, où on a laissé des haricots de soja juste écrasés, pour mon mari qui



l'aime bien. Ou encore, un miso blanc très sucré, pour les carottes, mais celui-ci a tendance à disparaître très vite, car c'est celui que préfère ma fille.

Je n'aime pas les soupes miso servies dans les restaurants japonais à Paris. La grande majorité de ces restaurants sont tenus par des Chinois qui ne connaissent pas vraiment la soupe miso. Le résultat : une soupe contenant peu de miso, diluée dans un dashi instantané, où, finalement, on retient essentiellement le goût de glutamate monosodique. Les Français ne sont d'ailleurs pas vraiment meilleurs lorsqu'ils tentent d'introduire du

Comment l'utiliser « à la française »...

Le miso est à la fois un condiment et une base pour les soupes et les sauces. De là découlent d'innombrables possibilités :

■ Pour donner du relief à une vinaigrette : 2 cuillères à soupe de miso blanc, 3 de vinaigre de riz ou balsamique, ½ de sucre, 6 d'huile d'olive

■ A la place du nutella : dissoudre 4 cuillères à soupe de tahini et 1 de miso blanc dans 1 de jus de pomme

■ Pour y tremper ses crudités : mélanger 5 cuillères à soupe de miso, 2 de ciboulette, 1 de mirin, 1 de graines de sésame grillées et écrasées et 1 cuillère à café de sucre

■ A la place de la moutarde, dans un sandwich jambon-fromage

■ Pour mariner son tofu, qui développe du coup un léger goût de fromage. Très prisé des végétaliens !

■ Pour attendrir et parfumer la viande, la volaille ou le poisson : recouvrir d'une bonne couche de miso et laisser mariner dans un tupperware jusqu'à trois jours au frigo

■ A la place du lait ou de la crème, dans les veloutés (miso blanc).

Plus besoin de sel non plus..

■ A la place de la viande ou du bouillon Kub dans une potée de légumes (miso brun)

NOTA BENE : pour bénéficier de tous les bienfaits du miso, choisissez le non pasteurisé et évitez de le faire bouillir. Ajoutez-le plutôt en fin de cuisson, après l'avoir dilué dans un peu d'eau. Se conserve de six mois à un an au frigo après ouverture (dans un contenant hermétique)

TINKA KEMPTNER



Le tonkatsu
au miso noir
une spécialité
de Nagoya

miso dans leurs préparations. Dans 99% des cas, c'est raté. Je trouve cela dommage et à la fois tout à fait normal, car encore une fois, nul ne connaît le miso comme un Japonais. J'ai goûté un jour une volaille tartinée de miso puis rôtie, d'un chef 3 étoiles français. Ce n'était pas bon ! Pourquoi ? Parce qu'il a utilisé un miso, probablement d'excellente qualité à la façon dont il aurait fait un lapin à la moutarde ou un agneau en persillade. Alors que le miso, très salé, doit TOUJOURS être dilué. Dilué dans le dashi pour la soupe, dilué avec du saké ou mirin pour le *dengaku*, dilué avec la mayonnaise (voir mon « dip » p. 23).

Depuis quelque temps, en dehors du Japon et notamment en France, le miso fascine : on voudrait l'utiliser pour « relever » des sauces, des assaisonnements, des salades, des gâteaux. Mais pourquoi les préparations utilisant le miso sont presque toujours ratées en France ? Parce que les cuisiniers qui l'utilisent ne le connaissent pas. Ils le prennent comme un assaisonnement qu'on peut ajouter tel quel, au même titre que la sauce soja, le nuoc mam ou le ketchup. Mais le miso a la particularité d'être pratiquement inutilisable seul.

S'il est vrai qu'au Japon nous l'utilisons comme assaisonnement ou pour des préparations « non liquides », notamment le *dengaku*, souvent de l'aubergine ou du konyaku sur lequel on étale un mélange de miso, de mirin et/ou saké, sucre et parfois sauce soja, ou encore le *miso yaki* (poisson enrobé de miso et grillé), il est toujours utilisé avec parcimonie et mélangé avec du saké, du mirin, du sucre. Pour l'adoucir. Car le miso est très salé. Même le miso blanc, pourtant très doux, reste très salé.

Et de toute façon, nous autres Japonais, considérons qu'un très bon miso est « gaspillé » lorsqu'il est mélangé à d'autres assaisonnements qui en changent le goût et le parfum. Un très bon miso ne se révélera qu'avec la soupe miso où il n'est dilué que

dans le dashi, c'est-à-dire de l'umami, qui reste subtil et fera vraiment ressortir la qualité du miso. C'est pour cela qu'on ne fait jamais bouillir la soupe miso ; que dès que le miso est dilué dans le dashi, on arrête le feu. Alors si vous l'utilisez comme un condiment ou un assaisonnement dans une préparation... je ne dis pas de prendre le premier prix, mais la différence en qualité du miso sera nettement moins évidente.

Parce qu'on oublie que le miso, comme le nori, comme le wasabi, c'est d'abord un parfum. Un parfum fragile que l'on ne sent plus lorsqu'il est grillé, rôti, bouilli, tartiné... Mais qui se révèle à merveille sur un support délicat comme le dashi. D'où la soupe miso, unique plat de référence au Japon pour le miso !

Retrouvez Chihiro Masui sur son blog :

www.chihiromasui.com



Arrivage de légumes BIO et oeufs BIO!

Tomate Epinal
Chou Concombre
Carotte Basilic
Pomme de terre
etc

très frais!



Boutique en ligne

www.kioko.fr Frais de ports gratuits à partir de 25€ d'achat

*offre valable uniquement pour la France métropolitaine

Magasin 46, rue des petits-Champs 75002 Paris
tel: 01 42 61 33 65
mardi au samedi 10h-20h dimanche 11h-19h

Pour les professionnels tel: 01 45 21 46 99
lundi au vendredi 8h-16h

Où trouver wasabi ?

WASABI EST DISTRIBUÉ GRATUITEMENT DANS PRÈS DE 500 RESTAURANTS ET LIEUX JAPONAIS A PARIS ET EN PROVINCE DONT LA LISTE FIGURE CI-DESSOUS. VOUS POUVEZ ÉGALEMENT VOUS Y ABONNER OU OBTENIR D'ANCIENS NUMÉROS EN VOUS CONNECTANT SUR LE SITE WWW.WASABI.FR.

1^{er} arrondissement

ACE GOURMET (BENTOS)	01 47 03 04 38
8 rue Thérèse	
AKI	01 42 97 04 27
15 bis rue Sainte Anne	
L'ARC	01 49 27 02 57
29 rue d'Argenteuil	
ASSOC. CULTUR. FRANCO-JAPONAISE DE TENRI	
2- 2 rue Berthol Porée	01 44 78 05 06
BOULANGERIE AKI	01 40 13 63 38
6 rue Sainte Anne	
COD JAPAN (OBJETS JAPONAIS)	01 42 00 20 85
45 rue Sainte Anne	
DESTINATION JAPON (VOYAGE)	01 42 06 00 32
1 rue Villado	
EBISU	01 42 01 03 80
9 rue St Roch	
EDOKKO	01 38 62 48 21
63, rue Saint Honoré	
FAMILY MARKET (ÉPICERIE)	01 42 61 06 39
32 rue St-Roch	
FOUNTA	01 42 01 42 88
4 rue St Roch	
FOUNTA 2	01 48 28 07 70
7 rue du 29 Juillet	
HELLO SUSHI	01 42 96 37 27
43, rue St Anne	
HIGUMA	01 47 03 38 09
32bis, rue St Anne	
HIGUMA	01 38 82 48 21
63, rue Saint Honoré	
JAPORAMA	01 42 36 21 30
33 rue Ellénie Maréchal	
KAZÉ (OBJETS JAPONAIS)	01 42 92 01 00
30 rue Saint-Roch	
KILALA	01 47 03 35 07
7 rue des Moulins	
KINUGAWA	01 42 60 65 07
0 rue du Mont Thériot	

KUNITORAYA	01 47 03 33 63
39 rue Ste Anne	
KUNITORAYA	01 47 03 07 74
3 rue Villado	
K MART (ÉPICERIE)	01 42 03 07 07
6 rue Sainte Anne	
LAI LAI KEN	01 40 13 06 90
7 rue Sainte Anne	
LIBRAIRIE JUNKUDO	01 42 03 07 07
18 rue des Pyramides	
MATSUDA	01 42 60 78 38
10 rue Saint Roch	
MATSURI RICHIEUX	01 42 61 05 73
30 rue du Refuge	
INDOXY	01 42 97 47 30
45 rue de l'Arbre Sec	
MIYOSHI	01 42 08 00 00
1 rue Danielle Casanova	
NANIWAYA	01 40 20 43 10
1 rue Sainte Anne	
NOGAIWA	01 42 86 03 42
272 rue Saint Honoré	
OFFICE DU TOURISME JAPONAIS	
4 rue du Mont Thériot	01 42 96 20 29
SAGANO	01 40 41 04 45
112 rue des Prêcheurs	
SAPPORO RAMEN	01 40 13 98 06
276 rue Saint Honoré	
SAPPORO RAMEN	01 42 60 60 96
37 rue Sainte Anne	
SUSHI GAN	01 42 97 44 48
41 rue des Petits Champs	
TAKARA	01 42 90 08 38
14 rue Molière	
TORAYA (pâtisserie)	01 42 60 13 00
10 rue Saint-Florentin	
VILLA TOKYO	01 42 38 82 41
14 rue du Cygne	
YAKINIKU	01 42 96 27 60
1 bis rue Sainte Anne	

YASUBE	01 47 03 98 37
9 rue Sainte Anne	
YOU HEISEI	01 42 80 55 50
11 rue Sainte Anne	
ZEN	01 42 61 93 09
8 rue de l'Écluse	
2^e arrondissement	
AAA (ÉCOLE DE JAPONAIS)	01 42 03 07 07
1 rue de la Harpe	
ACE OPERA (ÉPICERIE)	01 42 03 07 07
4 rue de la Harpe	
ACE MART (ÉPICERIE)	01 42 03 07 07
4 rue de la Harpe	
AICHI	01 42 90 93 51
85 rue de Richelieu	
BOOK OFF (librairie)	01 42 00 00 00
1 rue de la Harpe	
CHEZ MIKI	01 42 90 04 85
3 rue de la Harpe	
COMPTOIR DU SUSHI	01 53 40 58 85
35-36 passage du Pont-Neuf	
DEVANT VOUS	01 42 90 00 27
80 rue de Richelieu	
EDOKKO	01 40 07 11 51
27 boulevard des Italiens	
HOKKAIDO	01 42 60 50 95
14 rue Châteauneuf	
JUJIYA (ÉPICERIE)	01 42 96 02 24
44 rue de la Harpe	
KIM CHU	01 42 96 55 76
3 rue de la Harpe	
KINTARO	01 47 42 11 14
24 rue Saint Augustin	
KIOKO (ÉPICERIE JAPONAISE)	01 42 01 33 46
44 rue de la Harpe	
KOETSU	01 40 15 00 90
42 rue Sainte Anne	
KYOTORI	01 42 60 06 98
10 rue Châteauneuf	

MATBU SUSHI	01 40 24 35 09
18 rue de Turbigo	
MICHI	01 40 20 48 83
58 rue Sainte Anne	
MONIDJI	01 47 42 844 85
8, rue de Harcourt	
OGURA	01 47 42 77 79
20 rue de la Michodière	
OKIMAWA	01 42 86 21 88
19, rue Saint Augustin	
TOKYO SUSHI	01 45 08 10 30
37 rue Montmartre	
TOYOTOMI	01 42 86 02 80
24 rue des Petits Champs	
VOYAGES A LA CARTE	01 42 96 01 80
48 rue Sainte Anne	
YAMAMOTO	01 48 27 98 20
6 rue Châteauneuf	
YOKOSUNA	01 45 08 52 73
2, rue Léopold Dollen	

3^e arrondissement

KAGAYAKU	01 48 87 61 88
79 bd Beaumarchais	
TAËKO	01 48 04 34 58
39, rue de Bretagne (marché aux Enfants rouges)	
SUSHI WEST	01 42 78 80 00
10 rue de Bretagne	
YOSHIGAWA	01 48 04 35 00
184 rue St Martin	

4^e arrondissement

AKATSUKI	01 42 78 71 27
15, rue des Archives	
ALLO SUSHI	01 44 61 88 78
13 rue Cloche Peite	
AOYAMA	01 42 74 53 92
22 bis rue de la Vierge	

• **HIGUMA** •
Spécialité de ramen



63 rue Saint Honoré
75001 Paris
Tél : 01 58 62 49 22
Ouvert tous les jours




Yanase

75, rue Vasco de Gama, 75015 Paris
01 42 50 07 20
www.yanase.fr
Fermé dimanche (toute la journée)
et lundi midi

• **OTO-OTO** •
PARIS-TOKYO

8 rue de Valenciennes Paris
01 42 22 21 56
www.ototo.net
Ramen japonais
SUSHI, EMPERA, DON




NODAIWA

Paris Tokyo

Spécialité d'anguilles grillées,
une tradition japonaise
272 rue Saint Honoré 75001 Paris
01 42 86 03 42

BISTRO TOKYO	01 42 72 11 11
20 rue des Lombards	
IKAT (OBJETS JAPONAIS)	01 42 04 33 34
30 rue François Miron	
ISAMI	01 40 48 06 07
4 quai d'Orléans	
KIMONOYA (OBJETS JAPONAIS)	01 48 87 20 24
1 rue du "Prin" Louis-Philippe	
KYO	01 42 77 36 45
9 rue de la verrerie	
KUROCHIKU (OBJETS JAPONAIS)	01 42 77 44 83
30 rue de l'Hotel de ville	
MINDRI	01 44 78 07 68
4 rue de la Cloche percée	
MIYAKODORI (OBJETS JAPONAIS)	01 42 78 23 13
Impasse du Minaret	
SUM	01 48 04 88 88
4 bd de Sébastopol	
LE PALAIS DES THÉS	01 49 67 60 60
84 rue Vieille du Temple	
SUSHI PARADIS	01 42 78 98 83
7 rue François Miron	
TAKADKA	01 42 74 7 80
78 quai de l'Hotel de ville	
TAKIMI	01 42 77 43 82
24 rue Vieille du Temple	

5^e arrondissement

ABIA TEE	01 43 28 38 00
47 rue de la Montagne Ste Genevieve	
EDOGAWA	01 47 07 05 30
43 rue Miquelard	
INAGIKU	01 43 34 70 07
14 rue de Pontoux	
LENGUÉ	01 46 33 75 0
31 rue de la Parcheminerie	
BASHIM BAR	01 43 34 87 86
4 rue des Forains St Jacques	
SOLA	01 43 29 39 04
2 rue de l'Hôtel Colbert	
YOULIN	01 43 29 03 32
3 rue Vieille	

6^e arrondissement

AZABU	01 46 33 72 03
3 rue André Mazin	
ITADAKI	01 43 29 04 25
64 rue Monsieur le Prince	
HANAFUSA	01 43 29 50 28
4 passage de la petite Bouclerie	
JAPOTORI	01 43 29 06 34
4 rue Monsieur le Prince	



96 rue La Boétie 75008 PARIS

01 45 63 77 00

Udon-suki, Shabu-shabu,
Suki-yaki et Sushi

Fermé samedi midi et dimanche

KIM'S ORIENT EXTREME	01 43 45 82 27
4 rue Bernard Palissy	
KYOTORI	01 43 34 88 44
61 rue Monsieur le Prince	
MANDARINE SUSHI	01 42 22 23 21
32 rue St Placide	
OTO OTO	01 42 22 21 36
6 rue du Sabot	
SHU	01 46 34 23 88
8 rue Suger	
SUSHI HOUSE	01 43 23 34 83
30 rue Dauphine	
TOKUGAWA	01 42 22 32 39
49 bd du Montparnasse	
TOKYOTORI	01 35 42 02 36
8 rue Monsieur le Prince	
TSUKIZI	01 43 34 83 10
3 bis rue des Ciseaux	
YEN	01 43 44 11 16
22 rue St Benoît	
YUSHI	01 44 07 03 11
8 rue des Ciseaux	

7^e arrondissement

AIDA	01 43 06 14 18
1 rue Pierre Leroux	
ARIDU	01 47 33 74 49
200 bis rue de Grenelle	
MAISON DU SUSHI	01 45 31 24 24
44 avenue Bosquet	
MATSURI	01 45 31 24 24
74 rue du bac	
MIYAKO	01 47 05 41 83
2 rue de l'Université	
YUZU	01 47 05 28 84
23 rue de Valenciennes	

8^e arrondissement

ASIAN	01 56 06 11 00
30 avenue Georges V	
LE BAR A SUSHI (NOUVEAU)	01 45 22 42 55
10 bd des Batignolles	
CHAJIN (THÉ JAPONAIS)	01 33 30 03 24
4 rue Monge	
HANAWA	01 56 62 70 70
26 rue Bayard	
HYOTAN	01 42 29 26 78
1 rue d'Anjou	
TAISHO KEN LAMEN	01 45 61 09 78
27 rue du Coësar	
JIPANGUE	01 43 63 77 00
96 rue La Boétie	



ENFIN UNE AUTHENTIQUE SUSHIYA
JAPONAISE AUX BATIGNOLLES !

55 bd des Batignolles, Paris 8^e
Tel : 01 45 22 43 55

KAKYO	01 45 22 21 05
7 rue Chapoyat	
KINUGAWA	01 45 63 06 07
4 rue Saint-Philippe du Roule	
KIYOMIZU	01 45 63 08 07
4 rue St Philippe du Roule	
KONOHANA	01 45 62 13 88
1 bis rue Jean Mermoz	
NEW KYOTO	01 53 94 07 90
6 rue Corvetto	
KYOTO ST LAZARE	01 42 93 35 13
9 rue de l'Esty	
MATSURI	01 45 62 30 14
24 rue Marbeuf	
NAKA	01 42 29 05 04
40 rue de Montieu	
OKAME	01 46 22 95 03
233 Rue du Fg Saint Honoré	
PLANET SUSHI	01 53 30 03 03
37 bd Malesherbes	
SUSHI JAPU	01 44 90 00 01
32 rue de Rome	
YAKI KOCHI	01 43 56 31 88
33 rue La Boétie	
YAMAUCHI	01 43 87 19 04
8 rue de l'Esty	

9^e arrondissement

CAFÉ PENINSULE	01 47 70 33 83
13 rue du Fg Marmarbo	
FUJI SUSHI BAR	01 46 74 30 83
3 rue Joubert	
FUJI YAKI	01 42 81 34 23
20 rue Henri Monnier	

HOTARU	01 48 78 33 74
16 rue Rodier	
IZAAKI	01 33 16 43 48
33 rue Lafayette	
KIDAYA	01 45 28 12 88
3 rue Lafayette	
KIKU	01 44 83 02 30
36 rue Richer	
KUSHI YAKI	01 48 70 03 24
4 rue de Rochechouart	
MATSUSAKA	01 48 00 94 64
6 rue Montyon	
MOMOKA	01 40 16 9 09
3 rue Jean-Baptiste Pigalle	
SAKURAYA	01 47 70 34 41
3 rue Grange-Batellière	
SUSHI KOKORO	01 48 78 84 80
32 rue Maubeuge	
SUSHI YAKI	01 42 48 17 77
1 bis rue Bleue	
TOKKI	01 43 23 3 80
10 rue de la Boule rouge	
TONEGAWA	01 42 65 29 8
8 rue Godot de Mauroy	
YAMANURA	01 48 00 80 13
7 rue Bergère	

10^e arrondissement

ESPACE JAPON	01 47 00 77 47
11 rue de Valenciennes	
NISHIKURA	01 40 22 09 88
13 rue du Faubourg Poissonnière	
OISHI GUSHI	01 46 35 4 2
38 rue Louis Blanc	

Envie d'apprendre le japonais ?

Cours de japonais tous niveaux,
de débutants complets à confirmés



Formation professionnelle DIF

cadre de la formation professionnelle

Formation à distance en e-learning

vous ne pouvez pas assister au cours à cause de vos
horaires ou de la distance ?

Retrouvez toutes nos activités

manga - engare - calligraphie - soroban - sumie - ikebana etc.

sur www.espacejapon.com

espace
Japon

11 rue de Valenciennes Paris
Tél : 01 4700 7747 - Fax : 01 4700 4428
Métro : lignes 4 / 5 / 7 / 8 / 9 / 11

PLORIM	01 42 00 97 92
20 rue Alibert	
SUSHI SAKÉ	01 40 36 37 63
247 rue du Fbg St Martin	
TOKIOYAKI	01 46 07 67 91
231 rue du Fbg St Martin	
VILLA FUJI	01 40 34 20 68
210 rue Lafayette	
WAKO	01 46 07 08 88
208 bis, rue Lafayette	
YAMADA	01 46 07 01 88
188, rue du Fbg St Martin	

11^e arrondissement

CENTRE FRANCO JAPONAIS	01 41 48 11 24
8 rue de la Tourne	
KANPEI	01 43 48 17 00
183 bd Voltaire	
KIMONO	01 40 23 44 83
115, rue St Maurice	
KINOSUZU	01 48 03 01 32
78, rue de la Roquette	
KYOBASHI	01 53 36 73 34
117, rue St Maurice	
MOMIJI	01 48 04 14 72
20 rue de la	
NAKAGAWA	01 47 00 82 30
3 rue Saint-Hubert	
NAOKI	01 43 37 88 88
8 rue Dalkoum Bertrand	
PLANET SUSHI	01 53 30 03 03
2-4 rue Richard Lenoir	
SAKURA	01 43 38 74 92
45, rue de la Roquette	

SNF FRANCE (ÉCOLE)

77 bd Richard Lenoir	01 43 38 38 08
SUKIYAKI	01 40 23 04 98
12 rue de la Roquette	
SUKI VILLAGE	01 43 55 02 79
8 rue de la Roquette	
TOYAMA	01 43 56 15
109 bd de Charonne	
YAKIOAI	01 40 21 62 33
41 rue de la Roquette	

12^e arrondissement

GINZA	01 43 46 61 06
1 rue de la Roquette	
HAYASHI	01 43 45 68 76
20 cours de Vincennes	
IZAKAYA	01 46 26 93 88
58 rue de la Roquette	
KOCHIYAKI	01 43 41 38 64
3, rue de la Roquette	
MIKACHI	01 43 46 38 31
82 cours de Vincennes	
ROBATA	01 43 07 68 79
96, rue Claude Decaux	
SAMOURAI	01 43 07 52 30
12, rue Emile Caster	
SUSHIVILLA	01 43 48 86 00
210 rue du Faubourg St Antoine	
TIB'S	01 44 73 13 13
310 rue de Charonne	
YEKO	01 43 43 82 18
134 av. Daumesnil	

13^e arrondissement

BIG STORE (ÉPICERIE)	01 44 44 44 88
8 Avenue d'Ivry	
ISHIKAWA	01 43 79 12 76
40 rue Alibert	
IZU	01 43 33 82 01
7 rue Véronique	

JAPONIKA	01 43 86 86 83
5, avenue de Châtea	
MAKI SUSHI TOKYO	01 43 84 34 41
44 rue de Tolbiac	
MATSUYAMA	01 43 88 22 18
17, 3 bd Auguste Blanqui	
SAMOURAI	01 43 82 88 88
42 avenue de la Porte d'Ivry	
TOKYO OSAKA	01 44 24 36 48
207 avenue de Châtea	
TORI ICHI	01 43 84 93 68
42 rue Louise Weiss	

14^e arrondissement

ATSUMI	01 43 27 09 83
28 rue de la Galie	
GINZA	01 43 29 43 34
50 rue Daguerre	
HASHIMOTO	01 43 43 70 56
46, rue Diderot	
HOSHI	01 43 27 16 21
11, rue de la Galie	
KIMURA	01 43 43 33 13
38, rue Fernand	
PAK SUSHI	01 40 44 00 87
147 av. de la Galie	
SUSHITORA	01 43 42 78 78
113, rue Diderot	
SUSHI GOZEN	01 40 47 00 01
20 rue Daumesnil	
TOMBO	01 42 22 61 83
14, rue de l'Armée	
TORICHO	01 43 21 29 47
47 rue du Montparnasse	
YAMATO	01 43 20 16 34
144 bd du Montparnasse	

15^e arrondissement

ARITO MONTPARNASSE	01 42 22 61 00
20 rue de l'Armée	
BENWAY	01 40 38 21 26
81 quai de Grenelle	
CULTURE JAPON (BOUTIQUE)	01 43 44 11 11
1, rue de la Roquette	
EURO-MART (ÉPICERIE)	01 43 44 11 11
17 avenue Emile Zola	
HI MART (ÉPICERIE)	01 43 75 37 44
1, rue de la Roquette	
JAPAN SUSHI EXPRESS	01 43 67 00 01
143 rue de Valenciennes	
JUGOYA	01 43 79 93 80
80 rue des Entrepreneurs	
KAISEKI SUSHI	01 43 54 48 60
7 bis, rue André Lefebvre	
KANAE (superette)	01 38 36 77 80
7, rue de la Roquette	
KITO KITO (NOUVEAU)	01 47 34 12 09
43 rue Mathurin Regnier	
K-MART (ÉPICERIE)	01 43 57 36 33
1, rue de la Roquette	
KOKUMI	01 47 83 21 97
121 rue de Valenciennes	
KOYUKI	01 43 32 67 36
20 rue Gramme	
KUNCHAPAI	01 40 60 78 31
168 rue Saint-Charles	
LEGENDE DU JAPON	01 40 88 14 11
166 rue Saint-Charles	
MAISON DE LA CULTURE DU JAPON	01 44 44 44 88
1, rue de la Roquette	
MATCHAN	01 43 77 03 50
55 rue du Théâtre	
NANA-YA (ÉPICERIE)	01 46 33 12 44
81 av. Mozart	
NIPPON SUSHI	01 48 28 33 28
2 rue Lefebvre	

NOMIYA	01 40 43 91 91
6 rue d'Alger	
OKAYAMA	01 43 78 80 01
17 rue de la Roquette	
OSAKA VOULE	01 43 33 33 28
40 rue de la Roquette	
SANMARU SUSHI	01 43 73 20 00
26 rue Tiphaine	
TAGAWA	01 43 73 93 21
37 bis, rue de la Roquette	
TAKI	01 43 79 42 28
34, rue du Docteur Fribourg	
TOKYO SUSHI	01 43 71 08 08
28 rue Lacordaire	
YAMATO	01 43 79 03 80
80 rue des Entrepreneurs	
YANASE	01 43 50 07 20
75, rue de la Roquette	
WASABI	01 43 30 38 14
89 rue de la Roquette	

16^e arrondissement

AKASAKA	01 42 88 77 86
8, rue de la Roquette	
COMME DES POISSONS	01 43 20 70 37
24 rue de la Roquette	
GO SUSHI	01 43 23 67 00
32 av. Mozart	
HISADA (FROMAGERIE)	01 42 88 34 80
17 rue de la Roquette	
JUAN	01 47 27 43 51
144 rue de la Roquette	
KURA	01 43 20 81 32
36 rue de la Roquette	
MATSURI	01 42 24 90 80
2, rue de la Roquette	
MATSURI	01 47 27 00 00
119, 121 avenue Victor Hugo	
MIYAGAWA	01 43 27 01 83
11 bis, rue de la Roquette	
OKYOTO	01 46 33 20 84
10 rue de la Roquette	
OSAKA	01 43 25 80 88
1 rue de la Roquette	
OZU	01 40 80 23 00
2, rue des Nations Unies	
SUSHI GOURMET	01 43 27 00 00
1 rue de l'Assomption	
SUSHI WEST	01 43 00 90 00
12 rue de Longchamp	
TAMPOPO	01 47 27 74 52
66 rue de la Roquette	
YUSHI 16	01 47 04 53 20
70 rue de Longchamp	



Yuzu Sushi Bar

Spécialité poissons de la Méditerranée

35 rue Marechal Joffre, Nice 06000

04 93 85 79 87

Ouvert du mar au sam

www.yuzu-sushi.com



MATSUBA

Restaurant Barbecue coréen japonais
37 avenue Corentin Carlier, 75019 Paris

01 40 34 42 92

Ouvert tous les jours

De 11h45 à 14h30 et 18h30 à 23h00

17^e arrondissement

AYAME	01 42 27 88 00
10 rue de la Roquette	
CHEZ YI (SALON DE THÉ)	01 47 31 40 88
27 rue de la Roquette	
ISUMO	01 47 04 30 27
47, 51 rue des Acacias	
KANNO	01 42 27 80 83
6 rue de la Roquette	
KIFUNE	01 43 72 11 18
44 rue Saint-Ferdinand	
MAKO	01 44 08 88 88
14, rue de la Roquette	
MIYAKO SUSHI	01 44 83 53 00
103 rue de la Roquette	
NAGANO	01 48 88 00 53
112 rue de la Roquette	
NAKAMURA	01 40 33 11 72
20 rue de la Roquette	
NAOKO	01 40 08 08 78
11 rue de la Roquette	
SHINANO	01 43 72 80 78
8, rue de la Roquette	
SHOGUN SUSHI	01 43 80 72 88
38 rue de la Roquette	
SOLEIL LEVANT	01 48 88 00 75
37 rue de la Roquette	
SOLEIL LEVANT	01 43 74 21 88
4 rue de la Roquette	

さつき
Epicerie japonaise en ligne

www.satsuki.fr

SUSHI BA	01 42 03 11 30
98 rue des Dames	
SUSHI NAMO	01 42 27 14 22
35, rue Laugier	
SUSHI WADA	01 44 08 79 19
18, rue de l'Arc de Triomphe	
SUSHI WEST	01 42 27 30 00
1, rue Jolifroy d'Albarn	
SUSHI YAKITORI	01 48 98 07 08
115, rue Legendre	
THÉ DE YI	01 43 74 16 18
27 rue Bayen	
TIB'S	01 43 72 03 38
51 rue Bayen	
YAMATO	01 43 87 87 38
16, bd des Batignolles	
ZENZAN	01 53 81 00 75
4, rue Grey	

18^e arrondissement

ASUKA	01 42 53 30 91
143, rue Marcadet	
ENISHI	01 42 57 32 14
67 rue Labat	
FUGU	01 42 23 11 11
112, rue Lamarck	
GUILO GUILO	01 42 34 23 92
8 rue Garreau	
JUN KOU KO	01 42 58 60 30
29 rue des Martyrs	
KEIKO	01 48 06 41 23
143 rue Ordener	
KINTARO	01 42 37 27 07
100 bd. Rochechouart	
MIYAZAKI	01 42 29 16 71
2 rue Lagille	
MANEKI NEKO (ASSOCIATION)	01 42 64 52 78
1 bis rue Garreau	
NAOKO	01 33 41 64 33
3, rue des Abbesses	
SAKANA	01 03 26 06 30
46 bd de Clichy	
SUSHI AKASHI	01 44 90 03 68
5 rue Forest	
TOKYO	01 42 54 3112
40 rue Custine	

19^e arrondissement

MATSUBA	01 40 34 42 92
37 av. Corentin Liscou	
MINOWA CONCEPT	01 42 30 96 24
11, rue de la Vierge	
NAKAGAWA	01 42 08 43 22
8 rue Laseur	
PRÊT À CUIRE	01 42 40 68 63
7 rue des Pâtes	
SUSHI YA	01 42 02 63 63
12, rue Pradier	

20^e arrondissement

ASAHI	01 43 58 78 27
36 rue de Belleville	
SAPPORO	01 43 73 68 70
152 bd de Charonne	
SUSHI BAR	01 42 41 28 08
133 rue de Belleville	
TAKICHI	01 47 97 03 08
7, rue du Cher	

Boulogne-Billancourt

SANKI	01 46 08 38 38
38 av. Edouard-Vaillant	
SEKI	01 47 81 94 22
53 rue Baffant	

Levallois-Perret

SUSHI LAND	01 41 08 07 54
85 rue Louise Michel	

Issy-les-Moulineaux

SUSHI KEN	01 46 42 58 18
12 rue Ernest Renan	

Neuilly-sur-Seine

MATSURI	01 46 24 59 82
18, avenue Charles de Gaulle	

PROVINCE

SUD

AGEN

OSAKA	05 33 88 31 78
38, bd Sylvain Dumon	

AIX EN PROVENCE

GEISHA SUSHI EXPERIENCE	04 42 20 30 00
53 Cours Mirabeau	
KYO SUSHI (À EMPORTER)	06 50 01 50 50
500 rue Berthelot	
NIJI EXPRESS	04 42 28 14 74
31 Rue d'Italie	
NIKKI SUSHI	04 42 28 37 03
49 bd Carnot	
SUSHIKA	04 42 27 58 81
23 rue de la Couronne	
YAMATO	04 42 38 08 20
21 av. des Belges	
YAMASUSHI	04 42 39 92 30
9 rue d'Italie	
YOJI	04 42 38 48 78
7, av. Victor Hugo	

AUBAGNE

MOST OF SUSHI	04 42 22 51 81
86 rue de la République	

CANNES

EDO SUSHI	04 90 99 40 30
14 rue Mace	
FUJI CANNES	04 93 38 00 21
17, rue Notre Dame	
O'SUSHI	04 93 68 28 28
12 rue des Belges	
SUSHIKAN	04 93 38 08 13
3 RUE FLORIAN	
TOKYO CANNES	04 93 68 92 21
1, bd Victor Tuby	

CASSIS

UNIVERSAL SUSHI	04 42 08 27 81
11 av. Viguerie	

CLERMONT FERRAND

MAIKO	04 73 90 79 19
85 rue du Port	
SANTOOKA	04 73 31 33 40
13 Rue Saint Dominique	
LE SUSHI CAFÉ	04 73 31 33 45
21 rue des Vieillardes	04 73 36 09 71

HYÈRES

YOKOSÔ	04 94 23 41 77
10 rue du Soldat Ferrant	

MARSEILLE

CAFÉ SUSHI	04 91 33 78 87
22 bd Paul Peytral	
KIM DO	04 91 34 00 08
4 rue Capazza	
LA VILLA	04 91 71 21 11
113 rue Jean Merroux	
SHABU SHABU	04 91 34 13 00
30 rue de la Paix	
SUSHI MOTO	04 91 78 29 71
50 bd Baille	
SUSHI STREET CAFÉ	04 91 54 17 80
34 bd André-Dumas	
SU	04 91 52 22 27
28, rue Mir Hachem (Galerie Lafayette)	
WASABI'ART SUSHI	04 91 47 98 40
21 rue du docteur Escot	
ZEN PRADO	04 91 53 00 09
60 av. du Prado	

MARTIGUE

SUKI SUSHI	04 942 42 03 42
14 Bd Jean Zay	

MONACO

CAPOSUSHI	00.377.93.25.36.32
6 Impasse de la Fontaine	
FUJI MONACO	00.377.93.30.40.11
4 Impasse Madonne	
MAYA BAY SUSHI BAR	
24 av. Princesse Grace	00.377.97.70.74.67
MY SUSHI	00.377.97.70.87.67
2 rue des Grangiers	

MONTPELLIER

LE SUSHI BAR	04 99 77 06 00
20 rue Bernard Odéon	
ORENTO YOSHIYA	04 67 40. 7 48
311 chemin de la Graille du Martre	
CARTELMANU LE LIZ	
SAKURA	04 67 15 14 52
80 av. Samuel Champlain	
SUSHI BOAT	04 67 92 00 37
12 rue de Verdun	

NICE

AMADA	04 93 62 00 81
17, rue Tonduti de l'Escarène	
JUN NICE	04 93 80 47 78
42, rue Giotfredo	
HOME SUSHI & SASHIMI	04 93 59 37 27
3, rue de Orestis	
HOT POT	04 93 82 33 34
6 rue d'Alsace Lorraine	
KAMOGAWA	04 93 88 73 68
18 rue de la Buffa	

MA YUCCA	04 93 88 39 84
28 rue de la Bastie	
MY SUSHI	04 93 62 16 32
18, cours Salaya	
O'SUSHI	04 93 82 82 49
30 Avenue Jean Médacier	
SAISON	04 83 83 88 04
17 rue Gubematia	
YUZU SUSHI BAR (NOUVEAU)	04 93 85 79 67
33 rue Maréchal Joffre	
LE ZEN	04 93 82 41 30
27 rue d'Angleterre	

PAU

WASABI'S	05 58 27 08 95
2 place Clemenceau	

PERPIGNAN

OMEDETO	04 88 51 29 20
12, Avenue Général Leclerc	

RAMATUELLE

NIKKI BEACH	04 84 79 82 04
Route de l'Épi	

TOULOUSE

L'ASSIETTE JAPON	05 61 21 50 91
28 rue Peyrollière	
HINODE	05 61 21 51 26
17, rue d'Austerlitz	
JAPAN	05 61 22 85 65
8 rue de l'Ecluse	
JAPOYAKI	05 61 13 68 89
11, rue d'Austerlitz	
SHUN	05 61 99 39 20
30, rue Bacheller	
SUSHI KAN	05 01 11 22 07
24 av. de l'URSS	
SUSHI OHISHI	05 61 23 00 26
13 Rue De L'Alsace Lorraine	
SUSHIYA	05 01 23 17 71
3 place du Peyrou	
SUSHI YAKI	05 61 12 00 60
9, rue Ste Ursule	

SOLLIES-VILLE

BÔ SUSHI	08 20 14 02 87
PM 67	

OUEST

BIARRITZ

LE SUSHI LAND	05 58 22 24 06
8 av. de la Reine Victoria	

BORDEAUX

CAFÉ JAPONAIS	05 58 48 68 66
22, rue St Siméon	

Tous les produits traditionnels de la gastronomie japonaise

Nous avons sélectionné pour vous les meilleurs produits japonais qui, dans leur extraordinaire simplicité, valoriseront à merveille vos créations culinaires et les laisseront s'exprimer dans toutes leurs diversités.

Tél. +33 (0)2 40 83 33 99
contact@nishikidori-market.com

www.nishikidori-market.com

LE KIMONO	05 56 78 25 30
22 rue Ferdinand Philippart	
LE SHOGUN	05 56 36 05 12
168 bis cours du Médic	
MOSHI MOSHI	05 56 78 22 91
8 place Ferdinand Lafargue	
● BREST	
HINOKE	02 98 43 23 68
8 Rue des Ordes Maréchaux	
● CAEN	
COBY SUSHI	02 31 75 11 08
3 rue du Velouté	
MIYAKO	02 31 34 77 53
13, rue St Michel	
● CHALLANS	
OBJECTIF ZEN	02 51 83 26 78
11 place Arlette Brion	
● CHARTRES	
SHOGUN	02 37 36 07 18
8, rue Dr Michel Gibert	
● LA BAULE	
LE CAFE BOUILLU	02 40 23 54 14
22 pl. du Maréchal Lachère	
● LA ROCHELLE	
FUJYAMA	05 48 41 21 28
25 quai Gabut	
● NANTES	
NOW SUSHI	02 40 74 16 18
32 bis, rue Fouré	
TAI SHOGUN	02 40 48 00 07
8 bis quai François Mitterrand	
TOKYO	02 40 89 02 04
14 rue de la Juiverie	
● QUIMPER	
ABALONE SUSHI	02 98 64 38 81
17 Rue de François	
● RENNES	
FUJI	02 99 59 12 00
8, rue Derval	
Croisade de St Germain	
MIZUNA	02 99 79 16 06
3 rue d'Argentan	
SAKURA	02 99 78 11 80
1 rue Saint Louis	

SIMPLY SUSHI	02 99 78 16 33
2 rue Jules Simon	
● SAINT-BRIEUC	
NIGUI SUSHI	02 96 42 11 39
4 place du Guesclin	
● SAINT-MALO	
TAKICHI	02 23 18 28 29
5 rue Alphonse Thibault	
TAMPOPO	02 98 40 67 53
5 place de la Polonoiserie	
● SOTTEVILLE-LES-ROUEN	
WASABI	02 35 63 41 82
34 bis Place de l'Hôtel de Ville	

● SOUSTONS	
SUSHI NORI	03 78 53 26 22
22 rue du 8 mai 1945	

EST

● ANNECY	
O SUSHI	04 50 43 51 82
2 rue Louis Prevot	
● CHAMBERY	
YAMANO	04 70 80 07 37
67, rue Ste Rose	
● DIJON	
SUSHI BAR	03 80 50 06 98
7 rue Michalest	
● GRENOBLE	
HOKKAIDO	04 76 54 16 76
Rue Diodore Rahoult	
KYOTO	04 76 54 06 91
1, place du Chermeyran (La Tronche)	
OSAKA	04 76 43 26 46
1 rue Colbert	
SAPPORO	04 76 80 02 43
04, cours Jean Jaurès	
LE SAKÉ	04 76 87 46 31
29 rue Condorcet	
● LYON	
BO SUSHI	
61 rue Duguesclin	
CHEZ FYFY	04 72 41 81 22
6 rue des Martonniers	



Sushi Boutique®
Quality products

www.sushiboutique.fr

GOMAN ETSU	04 78 38 31 81
11 rue Lantier	
MATSURI	04 78 27 83 08
7 rue de la Fromagerie (1 ^{er})	
MATSURI	04 37 24 74 80
109 cours Lafayette (6 ^e)	
MATSURI	04 72 85 06 36
80, rue de St Cyr	
NEO SUSHI	
Centre Commercial de la Part-Dieu	
NOBORU	04 78 42 35 79
26 rue Henri Germain	
SOLEIL LEVANT	04 78 80 04 37
204 rue Garibaldi	
SUSHIDO	04 78 52 70 35
169 rue Cuvier	
SUSHI KING	04 78 71 04 43
Centre commercial de Lyon Part-Dieu	
SUSHI & SUSHIS	06 11 07 24 24
40 Rue de Gerland	
TEPPANYAKI	04 72 56 05 05
11 quai Romarin Rolland	
LEHZ TERRA	04 78 89 03 04
61 rue Du Guesclin	
● SAINT ETIENNE	
KYOTO	04 77 21 74 26
8, rue des Martyrs de Vigne	
● METZ	
OSAKA METZ	03 87 38 08 80
32 bis rue Dupond des Loges	

● MULHOUSE	
TOKYO MULHOUSE	03 88 54 11 18
102 rue de Bâle	
● REMS	
MATSURI SUSHI	03 26 66 10 10
9, rue de Châtivert	
TOKYO SARL	03 26 85 93 46
61, place d'Enon	
● STRASBOURG	
FUJYAMA	06 19 60 02 12
19 rue des Vœux	
MIKADO	03 88 21 07 20
11 quai Turckheim	
MOOZE	03 88 22 08 40
1 rue de la Demi Lune	
● VITTEL	
LE COMPTOIR	03 29 08 90 83
294 rue de Verdun	

NORD

● LILLE	
JOMON	03 28 36 84 40
4 rue de la Rapine	

BON DE COMMANDE



Je souhaite commander l'ouvrage « **Sushi Solidaire** ».

Nom, prénom.....

Adresse.....

Tel..... Mail.....

☐ Je joins un chèque de 25 euros + frais d'expédition 6,50 €. à l'ordre de Théma Press

Adressez votre chèque et ce bon de commande à :
Wasabi, 40 rue de Mouzaïa Paris 75019.

EDOKKO
江戸っ子

NOS NOUVEAUX MENUS

NOS NOUVEAUX MENUS

Sushis à comptoir tournant

Ouvert de 12h00 à 00h00



Dégustez nos sushis, yakitori et nouilles japonaises jusqu'à minuit !



100% RIZ BIO

DANS LES RESTAURANTS MATSURI, LE RIZ EST
ISSU À 100% DE L'AGRICULTURE BIOLOGIQUE,
PAR RESPECT DE LA TERRE ET DE VOTRE
SANTÉ | WWW.MATSURI.FR



matsuri